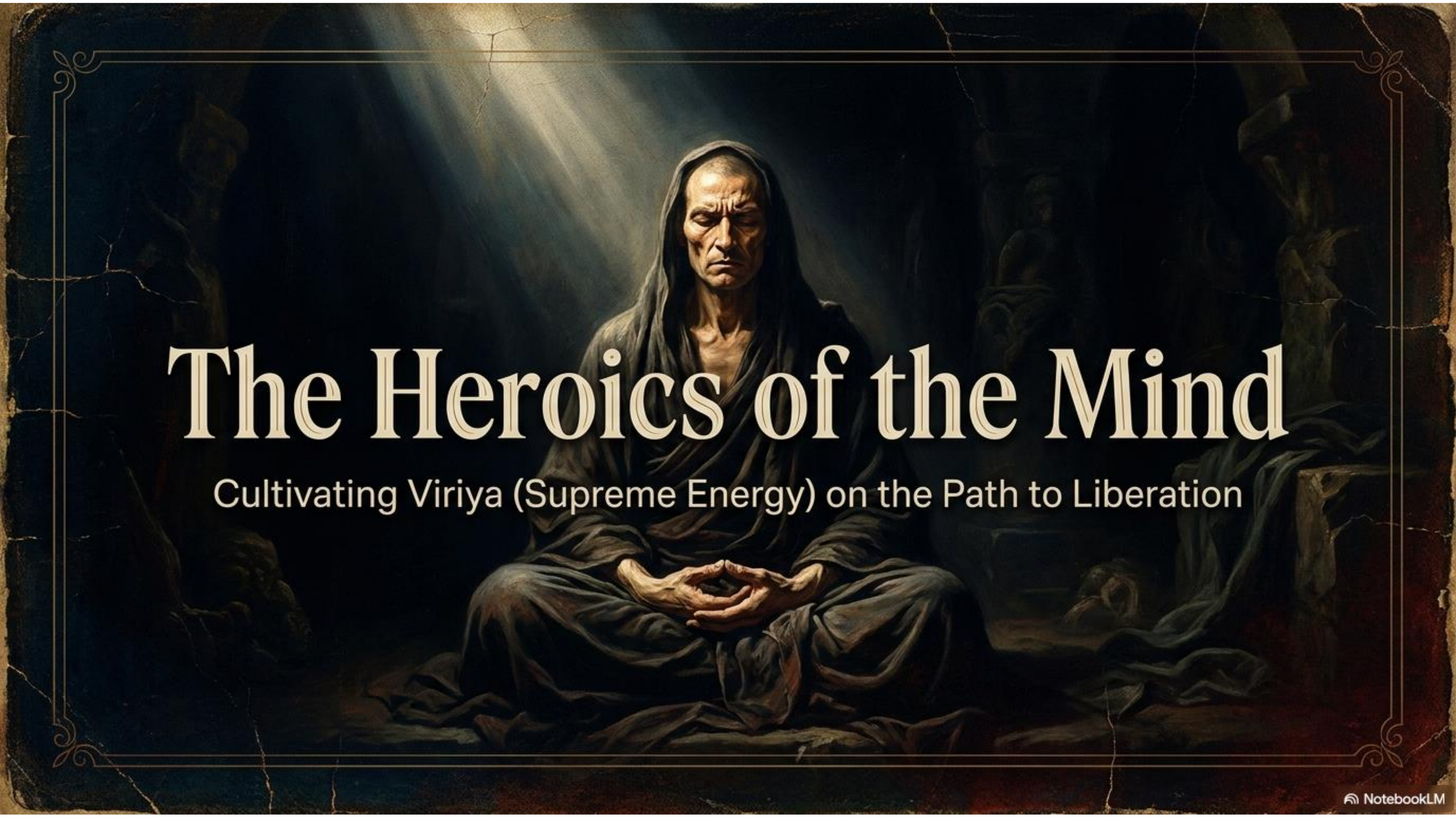

The Heroics of the Mind
Cultivating Viriya (Supreme Energy) on the Path to Liberation
NotebookLM

The Engine of Liberation

The Mud

Samsara & Sloth

The gravity of worldly existence and the natural human tendency toward lethargy and comfort.

The Chariot

The Human Mind

Heavy, burdened, and inherently resistant to forward spiritual motion without an external force.

The Strain

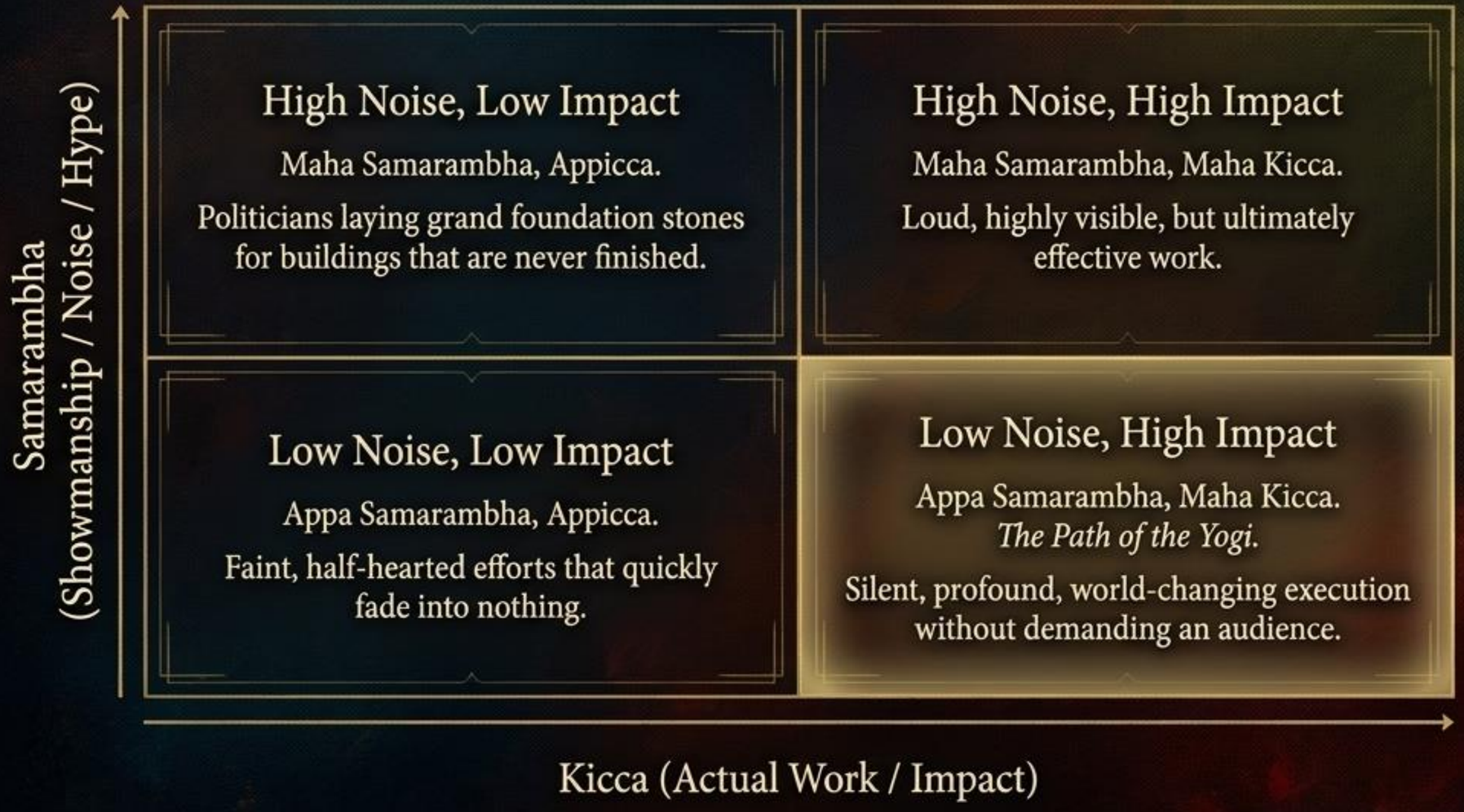
Viriya (Energy)

The absolute necessity of supreme effort. It is the vital nutrino required to break free from stagnation.

NotebookLM

Energy Required
Time
Arambha Dhatu
(The Spark)
Phase: Initiating the work. Gathering the initial resources and willpower to begin. Difficult, but common.
Parakkama Dhatu
(The Breakthrough)
Phase: Ultimate completion. Pushing through to the absolute end. The rarest form of heroic energy.
Nikkama Dhatu
(The Sustain)
Phase: Maintaining momentum. Bearing the heavy burden of ongoing responsibility. The critical drop-off point where most abandon the path.
NotebookLM

The Matrix of Action: *Samarambha* vs. *Kicca*


Samarambha
(Showmanship / Noise / Hype)
High Noise, Low Impact
Maha Samarambha, Appicca.
Politicians laying grand foundation stones for buildings that are never finished.
High Noise, High Impact
Maha Samarambha, Maha Kicca.
Loud, highly visible, but ultimately effective work.
Low Noise, Low Impact
Appa Samarambha, Appicca.
Faint, half-hearted efforts that quickly fade into nothing.
Low Noise, High Impact
Appa Samarambha, Maha Kicca.
The Path of the Yogi.
Silent, profound, world-changing execution without demanding an audience.
Kicca (Actual Work / Impact)

NotebookLM

Sariputta (The Mother)

- **Domain:** Cultivates Arambha Dhatu (The Spark).
- **Role:** Takes the worldly person and gently “births” them into the Noble Path.
- **Target State:** Sotapanna (Stream-Enterer).

Moggallana (The Father)

- **Domain:** Cultivates Nikkama & Parakkama Dhatu (The Sustain & Breakthrough).
- **Role:** Takes the spiritual infant and rigorously trains them, pushing to ultimate perfection.
- **Target State:** Arahant (Fully Liberated).

NotebookLM

The Primary Enemy: Thinamiddha (Sloth)

The Setup

Sloth attacks precisely when conditions are perfect—when the room is quiet, cold, and safe.

The Theft

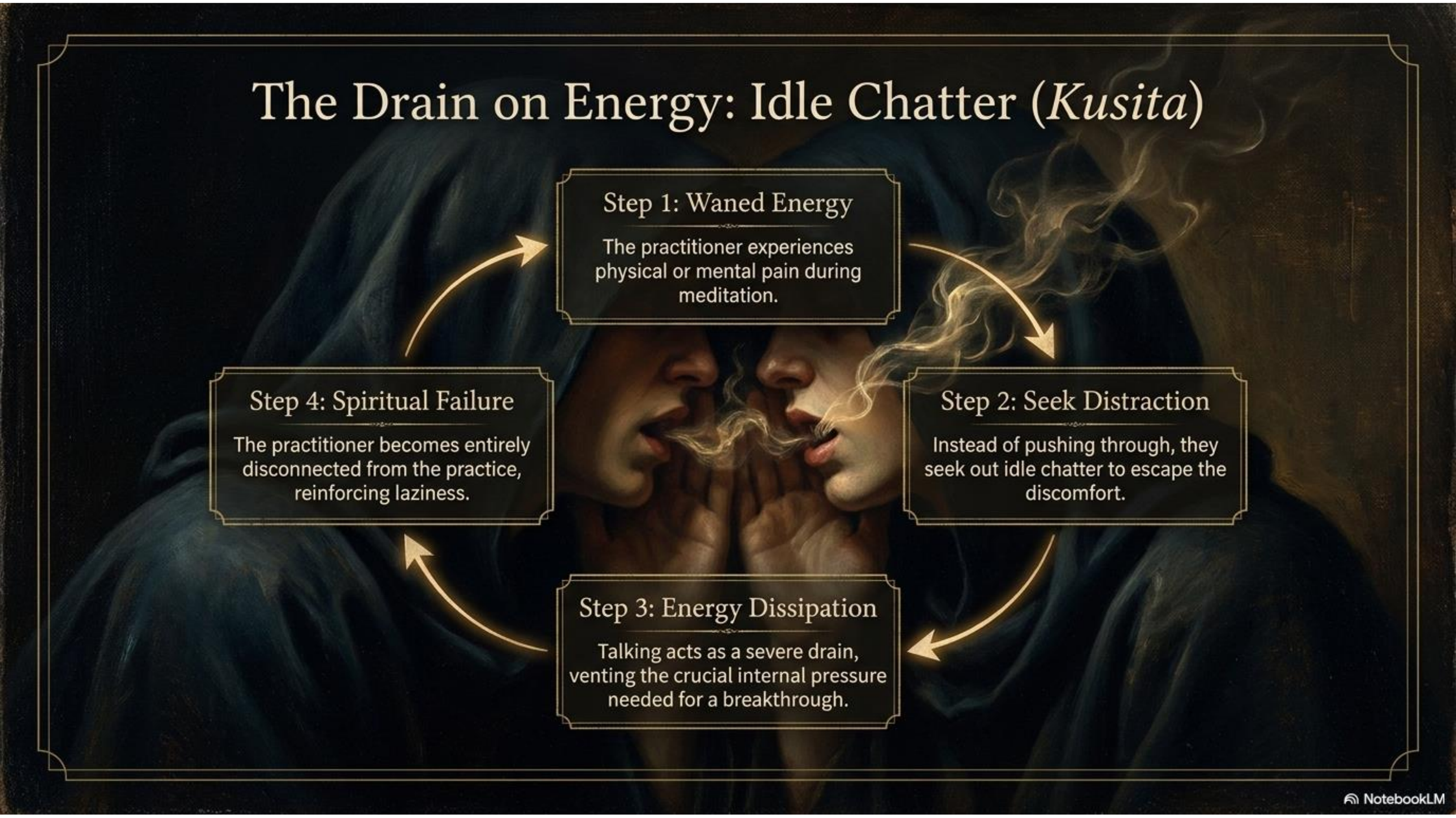
Like a thief robbing a well-prepared house, Sloth steals the opportunity for enlightenment right out from under the meditator.

The Counter-Measure

Only the internal heat of aggressively cultivated Viriya can burn away this creeping mental darkness.

NotebookLM

The Drain on Energy: Idle Chatter (*Kusita*)



Step 1: Waned Energy

The practitioner experiences physical or mental pain during meditation.

Step 2: Seek Distraction

Instead of pushing through, they seek out idle chatter to escape the discomfort.

Step 3: Energy Dissipation

Talking acts as a severe drain, venting the crucial internal pressure needed for a breakthrough.

Step 4: Spiritual Failure

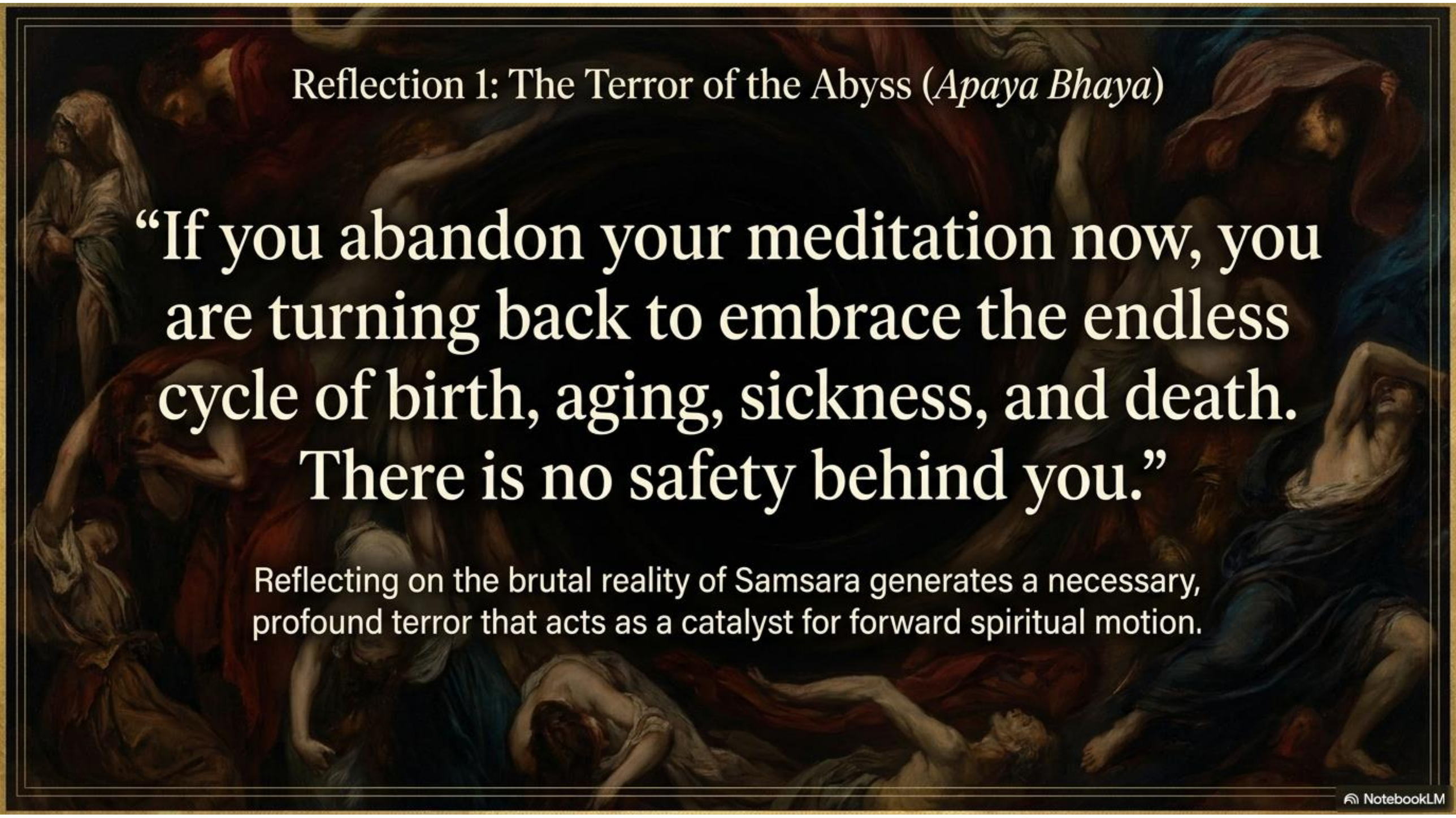
The practitioner becomes entirely disconnected from the practice, reinforcing laziness.

NotebookLM

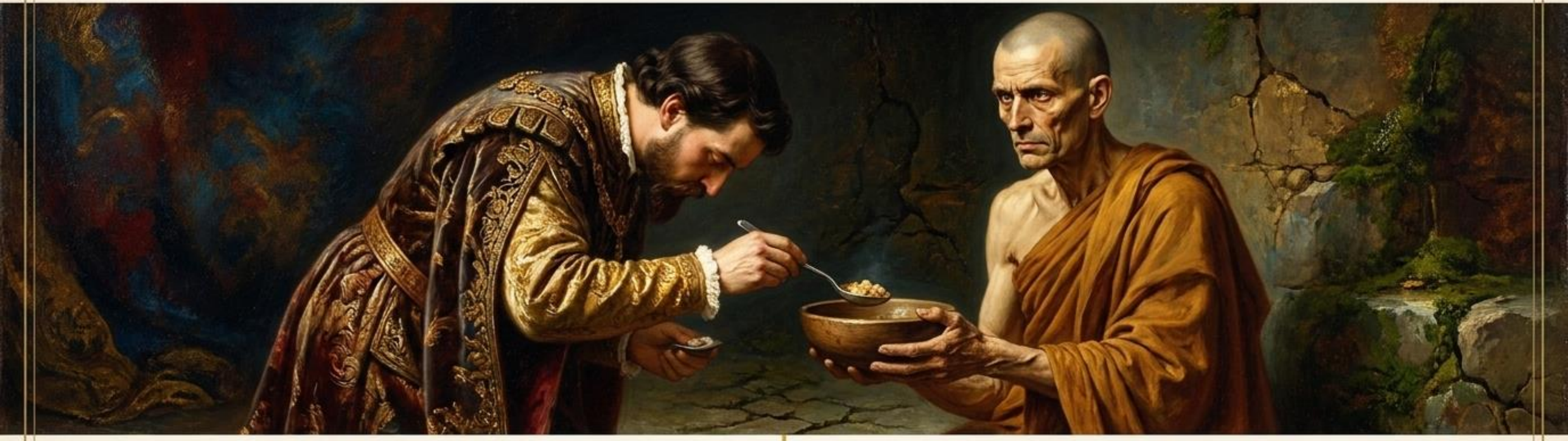
The Arsenal of Reflection (Paccavekkhana)

How to jolt the mind awake when energy wanes. The Buddha provided specific reflections to artificially generate the force required to keep fighting.

NotebookLM


Reflection 1: The Terror of the Abyss (*Apaya Bhaya*)
“If you abandon your meditation now, you are turning back to embrace the endless cycle of birth, aging, sickness, and death. There is no safety behind you.”
Reflecting on the brutal reality of Samsara generates a necessary, profound terror that acts as a catalyst for forward spiritual motion.
NotebookLM

Reflection 2: The Debt of the Alms (Pindapata)



The Cost

Food, clothing, and shelter are provided by donors not for the practitioner's leisure, but to fund a spiritual war.

The Repayment

Every moment of lost focus is a theft from the giver. The debt can only be repaid through the rigorous cultivation of Sila (Virtue), Samadhi (Concentration), and Panna (Wisdom).

NotebookLM

Reflection 3: The Path of the Great Ones (Gamana Vithi)

This is a noble road built for spiritual titans, not a path for the weak. Discomfort is the proof you are on it.
They experienced the exact same excruciating physical and mental difficulties you are experiencing now.
Every Buddha and Arahant walked this exact path.

NotebookLM

The Ultimate Archetype: The Unyielding Bodhisatta

The Lore

The Kapi Jataka. A monkey saves a man trapped in a pit. In return, the ungrateful man smashes the monkey's skull with a rock to eat him.

The Lesson

Parakkama Dhatu. Despite agonizing pain and betrayal, the Bodhisatta set aside his own suffering to guide the man out of the forest using his own blood trail.

True Breakthrough Energy requires setting aside personal comfort entirely.

NotebookLM

The Ascetic's Struggle: Overcoming the Flesh

Hethu Sampada (Causes)

Perfecting the prerequisites. Six years of brutal starvation, proving enlightenment is conquered through unparalleled effort, not divine favor.

Phala Sampada (Results)

The ultimate attainment of Nirvana, achieved only when the causes were completely and ruthlessly fulfilled.

Satthupakara Sampada (Service)

Setting aside personal peace to teach the Dhamma to others out of supreme compassion.

NotebookLM

The Final Test: The Monk in the Heavenly Realm

1. The Agony

A monk suffering from severe, agonizing gastritis refuses to break his walking meditation.

2. The Death

He dies on the walking path, his mind unbroken.

3. The Temptation

He instantly awakens in a heavenly realm. Realizing heaven is a trap that delays enlightenment, he refuses the divine pleasures.

4. The Triumph

He locks his mind into the Dhamma Ratha (Chariot of Dhamma) and attains Nirvana right there.

NotebookLM

Synthesis: The Architecture of Sammappadhana

	Unarisen	Arisen
Evil (Akusala)	**Prevent** Exert energy to ensure new unwholesome states do not arise. 	**Abandon** Exert energy to ruthlessly cut down unwholesome states already present.
Good (Kusala)	**Cultivate** Exert energy to spark wholesome states not yet present. 	**Sustain** Exert energy to perfect and maintain the good that has been achieved.

NotebookLM

අභ්‍යන්තර සටනේ ආලෝකය:
විරිය සම්බුජ්ඣංගය සහ යෝගාවචරයාගේ ගමන
ප්‍රධන් වීරයය තුළින් සසර ජයගැනීමේ මාවත
NotebookLM

සංසාර මඩ ගොහොරුවෙන් ගොඩවීමේ එකම බලවේගය

බර කරත්තයක් මඩේ එරුණාට පස්සේ එය ගොඩගන්නට මහා ශක්තියක් අවශ්‍ය වන්නා සේම, ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ නමැති සංසාර රෝගයෙන් ගොඩ ඒමට අවශ්‍ය එකම බලවේගය වීරියයි.

- **අපාය භය:** සැම සැපයක්ම සංසාර රෝගයෙන් කෙලෙසී ඇත.
- **නිහීන තත්ත්වය:** වීර්යයෙන් තොරව මනස තිරිසන් භාවයට සමීප වේ (ආහාර, නිද්‍රා, භය, මෛථුන).
- **අභ්‍යන්තර ශක්තිය:** ගොඩ ඒමට බාහිර දෙවියෙකු නැත; ඇත්තේ තමන්ගේම වීරිය පමණි.

NotebookLM

වීර්යයේ අවස්ථා තුන: අභ්‍යන්තර ශක්ති චක්‍රය

1. ආරම්භ ධාතු (පටන් ගැනීමේ ශක්තිය)

වැඩක් පටන් ගෙන එය ක්‍රියාවට හැංවීම. බාධක මැද සුදුසු යෝග්‍යතා සකස් කරගෙන මුලික්ම නැගී සිටීම. මෙය අතිශය දුෂ්කරම අවස්ථාවයි.

2. නික්ඛම ධාතු (පවත්වාගෙන යාමේ ශක්තිය)

ආරම්භ කළ කටයුත්ත අතරමග හොනවත්වා, කඩාවැටෙන්නට හොඳේ අඛණ්ඩව ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම. මෙය වෙහෙසා සුර දැන්ෂතාවයකි.

3. පරක්ඛම ධාතු (අවසානය දක්වා ගෙන යාමේ ශක්තිය)

කිසිම විටෙක බර බිම නොතබා, තෙළවර දක්වාම ගෙනගොස් පූර්ණ ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීම. යෝගාවචරයෙකුගේ නියම ලක්ෂණය මෙයයි.

NotebookLM

ක්‍රියාකාරකම් න්‍යාසය: යෝගාවචරයාගේ තේරීම

Y-Axis අභ්‍යන්තර ප්‍රතිඵලය

X-Axis බාහිර සෝෂාව

අප්ප සමාරම්භ මහා කිච්ච
(නිහඬ ආරම්භය, මහා ප්‍රතිඵලය)

කිසිදු සෝෂාවක් නොමැතිව,
අඩහැර නොපා ආරම්භ කර ඉතිහාසය
වෙනස් කරන මහා කෘත්‍යයකින් නිම කිරීම.
බෝධිසත්වවරුන්ගේ මාර්ගය මෙයයි.

මහා සමාරම්භ මහා කිච්ච
(මහා සෝෂාව, මහා ප්‍රතිඵලය)

විශාල ශබ්දයක් කර,
සමාජයම දැහුවත් කර විශාල
වැඩ කොටසක් නිම කිරීම.

අප්පාරම්භ අප්පිච්ච
(දුර්වල ආරම්භය, කුඩා ප්‍රතිඵලය)

ඉතා දුර්වල ලෙස පටන් ගෙන
ටික කාලයකින් අතහැර දැම්ම.

මහා සමාරම්භ අප්පිච්ච
(මහා සෝෂාව, ශූන්‍ය ප්‍රතිඵලය)

මුල්ගල් තබා, උත්සව පවත්වා
ලෝකයටම කෑගසා වැඩ
ආරම්භ කළත්,
අවසාන කෘත්‍යය ඉතා අල්ප වීම
(බොහෝ ලෞකික ව්‍යාපාර).

NotebookLM

ආධ්‍යාත්මික පූර්ණත්වයේ ද්විත්වය: මව සහ පියා

සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ
(මාතෘත්වය - ආරම්භ ධාතු)

මවක් සේ පෘථග්ජනයා ආර්ය ලෝකයට බිහිකරවීම.
උදේ සිට සවස දක්වා කිලුටක් නොමැතිව දරුවන් සෝවාන් භූමියට ඔසවා තැබීමේ අතිශය දුෂ්කර වගකීම දැරීම.

මොග්ගල්ලාන මහ රහතන් වහන්සේ
(පීතෘත්වය - පරක්බම ධාතු)

පියෙකු සේ, බිහිවූ සෝවාන් දරුවා අර්හත්වය දක්වාම ගෙන යාම. පසුබසින්නට හොඳි පිටකොන්ද සවිමත් කරමින් අවසන් ජයග්‍රහණය තෙක් පෝෂණය කිරීම.

සත්‍යය: මේ දෙදෙනාගෙන් කෙනෙකු හෝ නොමැති නම් ශාසනයක් වැඩෙන්නේ නැත.
ආරම්භයත්, අවසානය දක්වා පවත්වාගෙන යාමත් එකසේ අත්‍යවශ්‍ය වේ.

NotebookLM

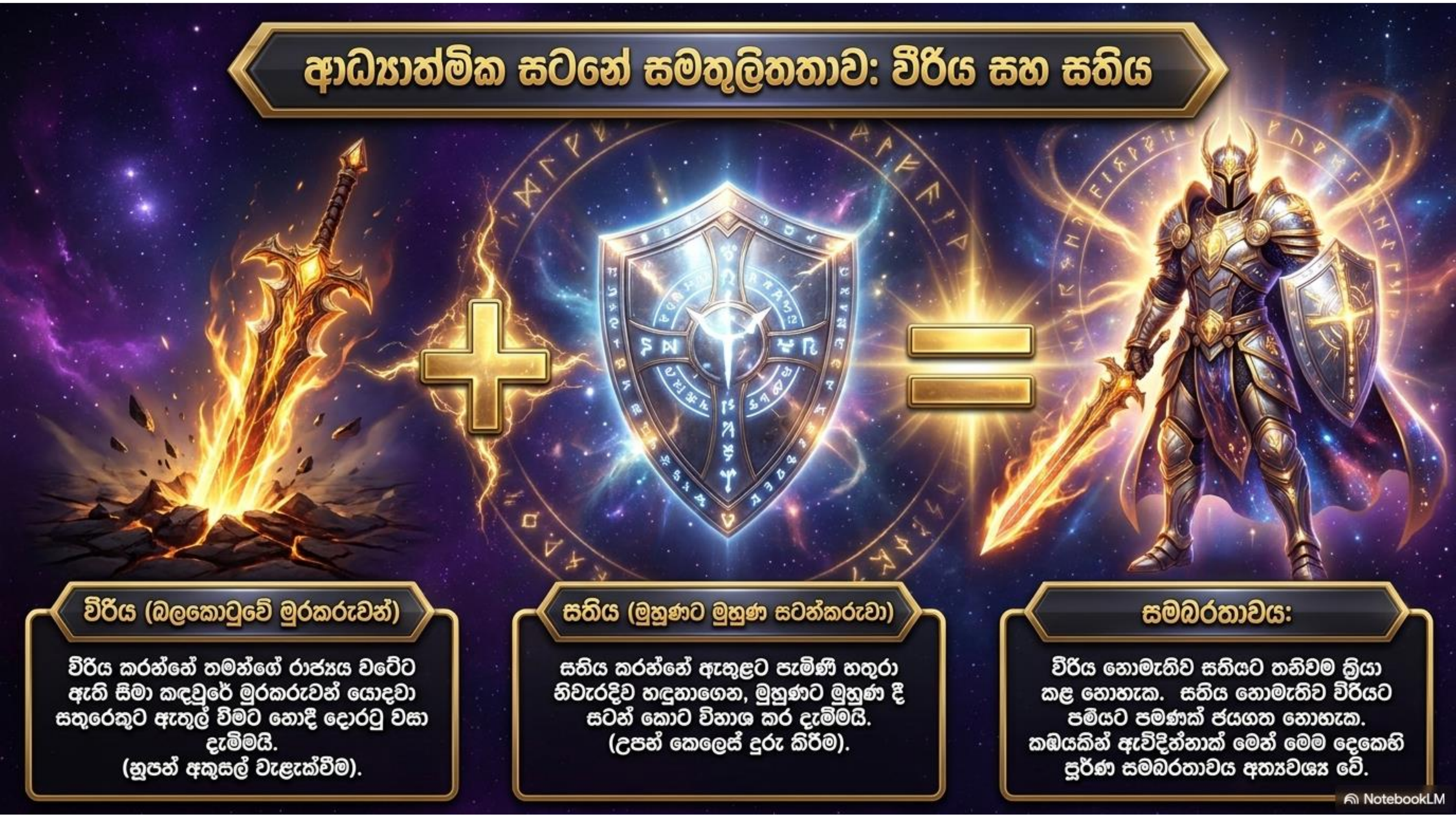
අභ්‍යන්තර සතුරා: ථීනමිද්ධ විනෝදනතා

සියලු බාහිර පහසුකම් (විවේකය, පරිසරය) සම්පූර්ණ වූ විට, සොරෙකු මෙන් පැමිණෙන ප්‍රබලතම සතුරා **නිද්මත සහ කුසීතකමයි.**

- **ධනයේ සතුරා:** සියලු දොරවල් බිඳගෙන පැමිණෙන සොරෙකු නිවසක් කොල්ලකන්නා සේ, ථීනමිද්ධය විසින් ඔබ රැස් කළ සියලු කුසලයන් සොරකම් කරයි.
- **ආලෝක සංඥාව:** අඳුර සහ නිද්මත පලවා හැරීමට නිතරම ආලෝක සංඥාව (දිලිසෙන අහස, ඉර) මෙනෙහි කළ යුතුය.
- **සිරුවෙන් සිටීම:** නිදාගැනීමේ ආශාවට විරුද්ධව අවදිභාවය ඇති කරන වීරියම ප්‍රායෝගික ආයුධයයි.

NotebookLM

ආධ්‍යාත්මික සටනේ සමතුලිතතාව: වීරිය සහ සතිය



වීරිය (බලකොටුවේ මුරකරුවන්)

වීරිය කරන්නේ තමන්ගේ රාජ්‍යය වටේට ඇති සීමා කඳවුරේ මුරකරුවන් යොදවා සතුරෙකුට ඇතුල් වීමට නොදී දොරටු වසා දැමීමයි.
(භූපන් අකුසල් වැළැක්වීම).

සතිය (මුහුණට මුහුණ සටන්කරුවා)

සතිය කරන්නේ ඇතුළට පැමිණි හතුරා නිවැරදිව හඳුනාගෙන, මුහුණට මුහුණ දී සටන් කොට විනාශ කර දැමීමයි.
(උපන් කෙලෙස් දුරු කිරීම).

සමබරතාවය:

වීරිය නොමැතිව සතියට තනිවම ක්‍රියා කළ නොහැක. සතිය නොමැතිව වීරියට පමයට පමණක් ජයගත නොහැක. කඹයකින් ඇවිදින්නාක් මෙන් මෙම දෙකෙහි පූර්ණ සමබරතාවය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

NotebookLM

මනසේ පලිහවල් පහ: වීරිය පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රත්‍යවේක්ෂා

භාවනාවේදී හිත කඩා වැටෙන විට, නැවත නැගී සිටීමට යෝගාවචරයා සතුව ප්‍රත්‍යවේක්ෂා (නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ) ආයුධ 5ක් ඇත.

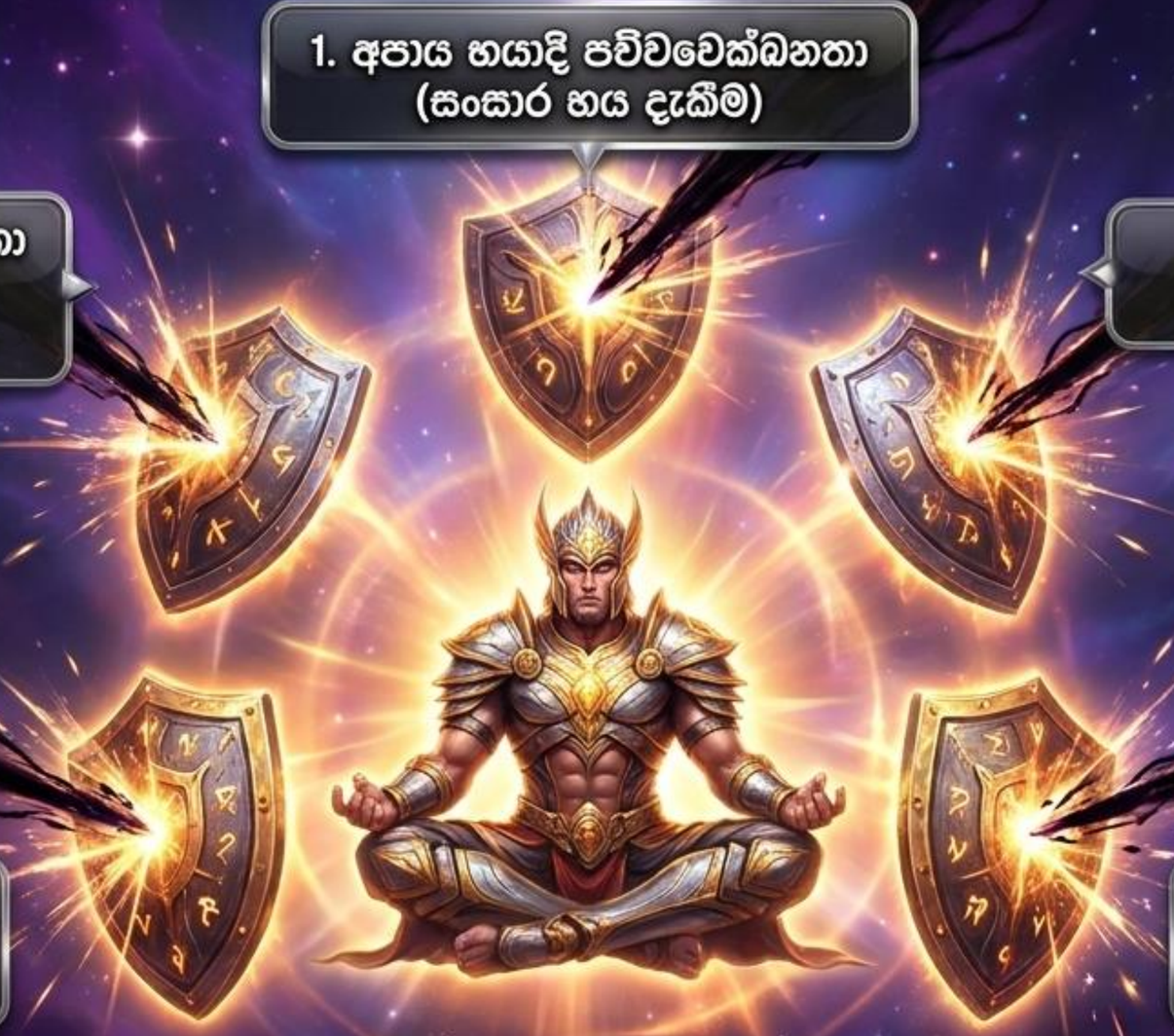
1. අපාය භයාදි පව්වවෙක්ඛනතා
(සංසාර භය දැකීම)

2. විරියානිසංස දස්සනතා
(වීර්යයේ ආනිසංස දැකීම)

3. පිණ්ඩපාත පව්වවෙක්ඛනතා
(දායකයන්ගේ ණය ගෙවීම)

4. ගමන වීති පව්වවෙක්ඛනතා
(ආර්ය මාර්ගය සිහි කිරීම)

5. සත්තු මහන්ත පව්වවෙක්ඛනතා
(ශාස්තෘන් වහන්සේගේ
ශ්‍රේෂ්ඨත්වය දැකීම)



NotebookLM

පළමු සහ දෙවන පලිහ: භය සහ ආනිසංස

අපාය භයාදී පච්චවෙක්ඛනතා

* සංසාර දුක කබලෙන් ලිපට වැටීමක් වැනිය.

* භාවනාව අත්හැර නැගිට යාම යනු නැවතත් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ නම් වූ රෝගී සංසාරය සිප වැළඳ ගැනීමකි.

* මෙම භය දැකීමෙන් යෝගාවචරයා නැවතත් භාවනා අරමුණටම සිත යොදවයි.

විරියානිසංස දස්සනතා

* ඔබ මෙතෙක් ලෞකික හෝ ලෝකෝත්තර වශයෙන් ලබා ඇති සැති ඇම දියුණුවක්ම, සැම සාර්ථකත්වයක්ම ලැබුවේ ඔබේම උත්සාහයෙනි.

* කම්මැදලියෝ කිසිදා ඉතිහාසගත වී නැත. විර්යයෙන්ම ලෝකෝත්තර ඵල ලබාගත හැකිය යන සංඥාව අවධි කරගන්න.

NotebookLM

තුන්වන පලිහ: පිණ්ඩීචපෙක්ඛනතා (දායකයන්ගේ ණය ගෙවීම)

* සන්නාහය බැඳගැනීම: “අහම්බන්දාමි සන්නාහං...” - “මම මේ සන්නාහය බැඳගෙන කැලයට පිවිසෙමි. නිවන් නොදැක ආපසු නොඑමි.” යෝගාවචරයා සිවුර අදින්නේ යුධ පෙරමුණට යන සෙබළෙකු සේය.

* මහත්ඵල මහානිෘංස: මිනිසුන් දන් දෙන්නේ ලේ නකමකට නොව, ඔබ සිල්, සමාධි, ප්‍රඥා පුරනු ඇතැයි යන පරම විශ්වාසයෙනි.

* ණය ගෙවීම: භාවනා නොකර, වීර්ය නොකර කන සැම ආහාරයක්ම ණය වීමකි. ගෙවිය හැකි එකම ක්‍රමය ඔබේ වීර්යයෙන් අකුසල් දුරු කිරීම පමණි.

NotebookLM

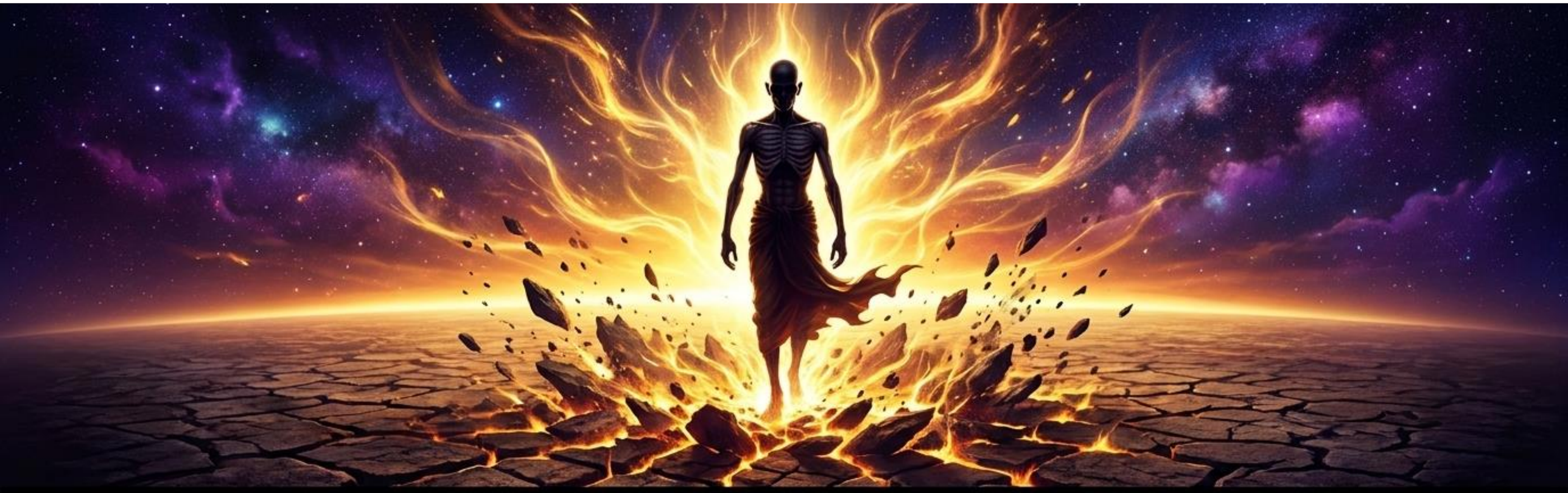
හතරවන පලිහ:
ගමන වීති පච්චවෙක්ඛණෙතා
(ආර්ය මාර්ගය)

*** ශ්‍රේෂ්ඨයන්ගේ පාර:**
අපි ගමන් කරන්නේ බුදු, පසේබුදු, පසේබුදු, මහ රහතන් වහන්සේලා ගමන් කළ අති උතුම් ගමන් මාර්ගයකය.

*** පසු නොබැසීම:**
මේ උතුම් මාවතේ ගමන් කරන විට වුරු වුදැ වුරු ගෑම, පසුබෑම, හෝ කම්මැලි වීම නොගැලපේ. 'එහෙට තණකොළ කෑම ගැලපෙන්නේ නැත.'

*** සිංහ පරම්පරාව:** ඔබ අයිති වන්නේ විරියවන්ත සිංහ පරම්පරාවකට බවත්, ඉදිරියටම යා යුතු බවත් නිතර සිහිපෙත් කරන්න.

NotebookLM



පස්වන පලිහ: සත්තු මහන්ත පච්චවෙක්ඛාතා (ශාස්තෘන් වහන්සේගේ උත්සාහය)

අපගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ කිසිදා දෙවියෙකුගෙන් යැපුණේ නැත. උන්වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය කරුණු තුනකින් යුක්තය:

1. හේතු සම්පත්තිය

බෝධිසත්ව කාලයේදී මහා කරුණාවෙන් යුතුව, ඇට මස් ලේ දන් දෙමින් පාරමිතා සම්පූර්ණ කිරීම.

2. ඵල සම්පත්තිය

අවුරුදු හයක් කටුක දුෂ්කර ක්‍රියා කර, තමාගේම වීර්යයෙන් සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම.

3. සත්ථුපකාර සම්පත්තිය

තමන් අවබෝධ කළ දේ, කිසිදු ලාභ ප්‍රයෝජනයක් අපේක්ෂා නොකර, අවුරුදු 45ක් පුරා ලෝකයාට බෙදා දීම.

හේතු සම්පාදනය නොකර (වීර්ය නොකර) ඵල (නිවන/ධ්‍යාන) බලාපොරොත්තු වීම මුලාවකි.

NotebookLM

යුධ භූමියේ පරිසරය: සත්පුරුෂ ආශ්‍රය

ඔබේ විරිය ගඟක් සේ ගලා යාමට නම්, අවට පරිසරයද ඊට අනුකූල විය යුතුය.

කුසීත පුද්ගල පරිවර්ජනය

කම්මැලි, නිශ්ඵල කතා කරන හිස් පුද්ගලයන්ගෙන් වහාම ඇත් වන්න. ඔවුන්ගේ කතා භාවනාවට මාරක සතුරෙකි. ඔවුන්ගේ ඇසුර ඔබේ ශක්තිය උරා බොයි.

විරියාරම්භ පුද්ගල සේවනය

නිරන්තරයෙන් විර්ය කරන, ප්‍රධන් විර්යයෙන් කටයුතු කරන උතුම් පුරුෂයන්ම ආශ්‍රය කරන්න. ඔවුන්ගේ ශක්තිය ඔබේ අභ්‍යන්තර ගින්න තවත් දල්වයි.

NotebookLM

ප්‍රධන් වීර්යයේ දිශානති හතර (සතර සම්මප්ධාන)

ඔබේ වීර්යය සැම චිත්තක්ෂණයකදීම මෙම සටන් හතරෙන් එකක යෙදී සිටී:

1. නුපන් අකුසල් නොඉපදවීම පිණිස වෑයම් කිරීම (දොරටු වැසීම).

2. උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය කිරීම පිණිස වෑයම් කිරීම (හතුරා විනාශ කිරීම).

3. නුපන් කුසල් ඉපදවීම පිණිස වෑයම් කිරීම (ධ්‍යාන/විදර්ශනා ඥාන ඇති කිරීම).

4. උපන් කුසල් වඩා වර්ධනය කිරීම පිණිස වෑයම් කිරීම (මාර්ග ඵල දක්වා දියුණු කිරීම).

“වේදනාව මැද වුවද, භාවනාවේ යෙදී සිටින සැම මොහොතක්ම කාය හා වචී දුශ්චරිතයෙන් තොර 100% ක පිරිසිදු සීලවන්ත පැයකි.”

NotebookLM

අවසාන සත්‍යය: තමන්ටම තමන් පහනක් වන්න
“මට උදව් කිරීමට සර්වබලධාරී දෙවියෙකු නැත. ඒ දෙවියා මමම පමණි.”
* පූර්ණ ස්වාධීනත්වය: මේ මාර්ගයේ අඩා වැලපී, ආශිර්වාද ඉල්ලා ලබාගත හැකි කිසිවක් නැත. සර්දෙයන් වහන්සේ පවා ඔබට මාර්ගය පෙන්වූවා පමණි.
* ඔබගේම ශක්තිය: වැටෙන හැම විටම ඔබ නැවත නැගි සිටියේ ඔබේම විර්යයෙනි. කාගෙවත් ලාභ කිර්ති ප්‍රශංසා බලාපොරොත්තු නොවන්න.
* අවසන් ජයග්‍රහණය: විර්යවන්තයාට මේ ලෝකයේ විතිවිද යා නොහැකි කිසිවක් නැත (විර්යවතෝ පැන කිං නාම නොසිඣජ්ජති). ඔබ වපුරන විර්යය කිසිදා අපතේ නොයනු ඇත. ආලෝකය ඇත්තේ ඔබ තුළමය.
NotebookLM

The Architecture of Spiritual Joy
An exploration of Piti (Spiritual Joy), its five escalating stages, and the hidden traps of spiritual awakening.
NotebookLM

The Two Modes of Human Joy

Amisa Piti

Origin: Sensory objects (sight, sound, taste, touch)
Nature: Insatiable, restless, dependent on external forces
Result: Slavery to desires, conflict, and exhaustion

Niramisa Piti

Origin: Inner virtue and meditation
Nature: Self-sustaining, calm, independent
Result: Freedom, clarity, and progressive awakening

NotebookLM

The Bottomless Basket of Sensory Desire

The Illusion: The pursuit of worldly joy convinces us that the next sight, sound, or taste will finally bring lasting satisfaction.

The Reality: Like filling a woven basket with water. The human mind is never satiated by sensory input.

The Consequence: We become slaves to sensory desire, leading to endless spiritual exhaustion and conflict.

NotebookLM

Virtue is the Foundation of Gladness

[Light] Freedom from Remorse (Avippatisara):
The absence of inner guilt, regret, and mental turbulence.

=

[Stone] Moral Restraint (Sila):
The conscious choice to avoid causing harm, even when the door to misconduct is wide open.

+

[Base] Belief in Karma (Kammassakata):
Understanding that actions have consequences.

NotebookLM

The Alchemy of a Clear Conscience

Stage 1: Avippatisara (Purity)

When virtue is unbroken, the mind is free from the muddy turbulence of guilt and regret.

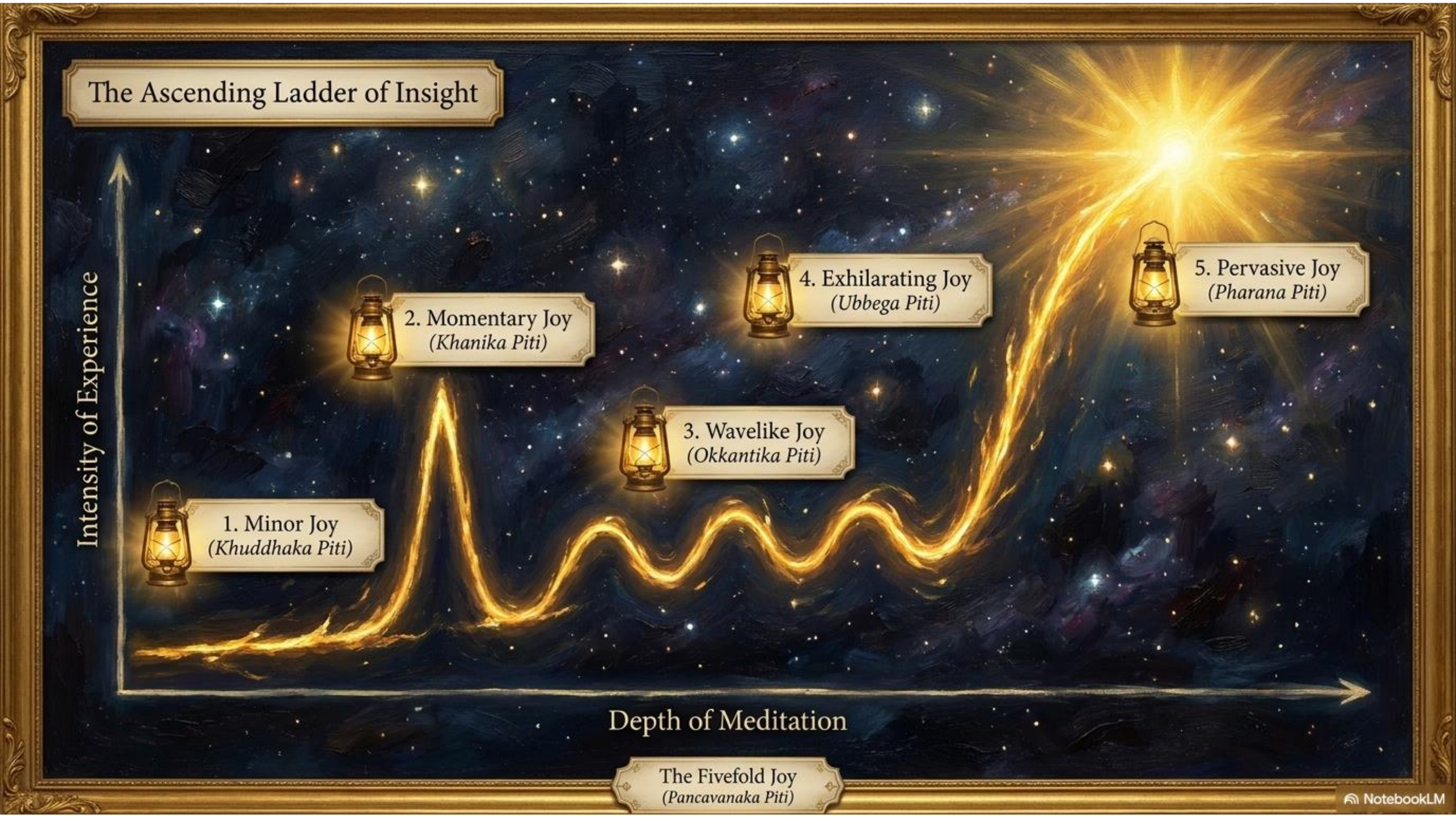
Stage 2: Pamojja (Gladness)

The absence of remorse naturally ferments into Pamojja—a gentle, youthful gladness and relief.

Stage 3: Piti (Spiritual Joy)

Gladness solidifies and matures into profound, unworldly joy, preparing the mind for deep concentration.

NotebookLM


The Ascending Ladder of Insight
Intensity of Experience
Depth of Meditation
1. Minor Joy
(Khuddhaka Piti)
2. Momentary Joy
(Khanika Piti)
3. Wavelike Joy
(Okkantika Piti)
4. Exhilarating Joy
(Ubbega Piti)
5. Pervasive Joy
(Pharana Piti)
The Fivefold Joy
(Pancavanaka Piti)
NotebookLM

Stage 1: Minor Joy (*Khuddhaka Piti*)

The Experience: A sudden, slight physical thrill. Goosebumps ripple across the flesh; hair stands perfectly on end.

The Nature: Highly fleeting. It arises abruptly during meditation—often when reflecting on virtues or giving—and vanishes just as quickly.

The Meaning: A preliminary sign that the mind has temporarily aligned with the meditation object, though concentration is not yet sustained.

NotebookLM

Stage 2: Momentary Joy (*Khanika Piti*)

The Experience: Sudden flashes of brilliant light behind closed eyes, or a sudden, painless bodily jerk resembling a spark of electricity.

The Nature: Like a lightning strike in a dark sky. It appears without warning, illuminates the mind, and leaves no trace once it vanishes.

The Meaning: A deeper, instantaneous locking of the mind onto the primary object, generating a burst of energy that startles the physical body.

NotebookLM

Stage 3: Wavelike Joy (*Okkantika Piti*)

The Experience: Joy that crashes over the body and mind repeatedly in sustained, vibrating intervals.

The Nature: It is not a chaotic tsunami, but the steady, powerful, and rhythmic rolling of ocean waves hitting the shore.

The Meaning: Energy (Viriya) and mindfulness (Sati) are now aligned. The practitioner experiences repeated washes of relief, and the mind can now sustain its grip.

NotebookLM

Stage 4: Exhilarating Joy (*Ubbega Piti*)

- **The Experience:** Intense, overwhelming physical phenomena. The body may feel as though it is levitating or bouncing uncontrollably. Eyes may flutter rapidly.
- **The Nature:** Like a tightly sealed bottle violently uncorked, or a small boat tossed on a rough sea. The joy is incredibly difficult to contain.
- **The Meaning:** The mind is generating massive amounts of spiritual energy, but the concentration is not yet refined enough to hold the energy perfectly still.

NotebookLM

Stage 5: Pervasive Joy (*Pharana Piti*)

The Experience: Joy soaks into every single cell of the body, like a dry sponge perfectly saturated with oil. Complete stillness is achieved.

The Insight: The illusion of solidity (*Ghana Sanna*) breaks. A single breath is perceived as thousands of micro-movements, like a stick dissolving into ants.

The Danger: The experience is so profoundly clear, peaceful, and perfect that the meditator now faces their greatest spiritual test.

NotebookLM

The Trap of Spiritual Success

Origin:
Pervasive
Joy Arises

Yes

No

Does the mind
attach to it?

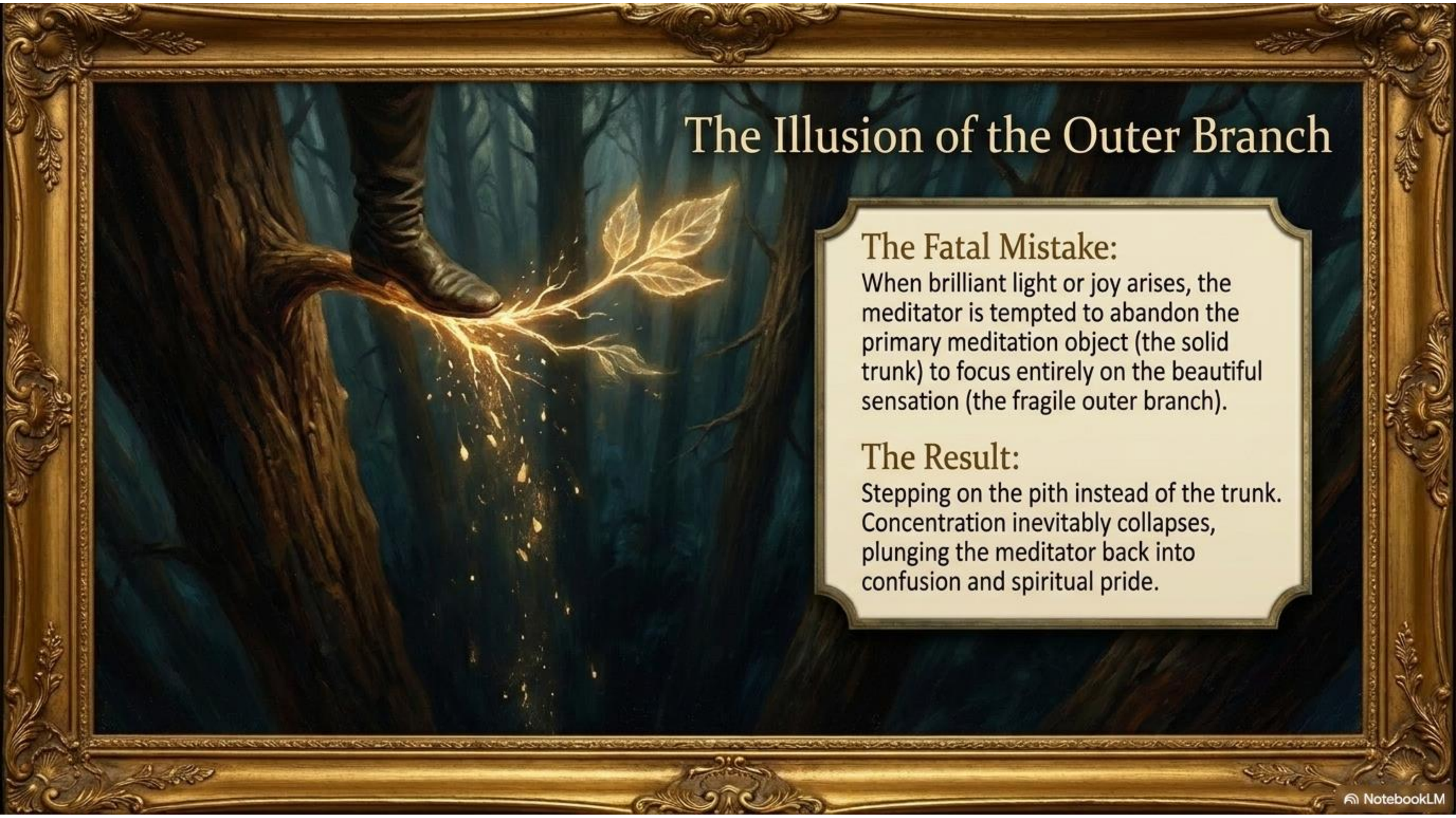
Ego Inflates (Upakkilesa)

The meditator mistakenly believes they are enlightened. They preach, write unsolicited letters, and argue with teachers. Progress entirely halts.

Equanimity

The meditator notes the profound joy without claiming it as "mine". Progress continues uninterrupted toward deeper liberation.

NotebookLM



The Illusion of the Outer Branch

The Fatal Mistake:

When brilliant light or joy arises, the meditator is tempted to abandon the primary meditation object (the solid trunk) to focus entirely on the beautiful sensation (the fragile outer branch).

The Result:

Stepping on the pith instead of the trunk. Concentration inevitably collapses, plunging the meditator back into confusion and spiritual pride.

NotebookLM

Navigating the Strait of Awakening

Shore 1: Wandering Outside

Being swept away by the river of worldly, sensory desires (Amisa Piti).

Drowning in the external.

The Safe Passage

The Middle Way. Acknowledging the joy, but refusing to drop anchor. Maintaining focus on the primary object to pass safely through.

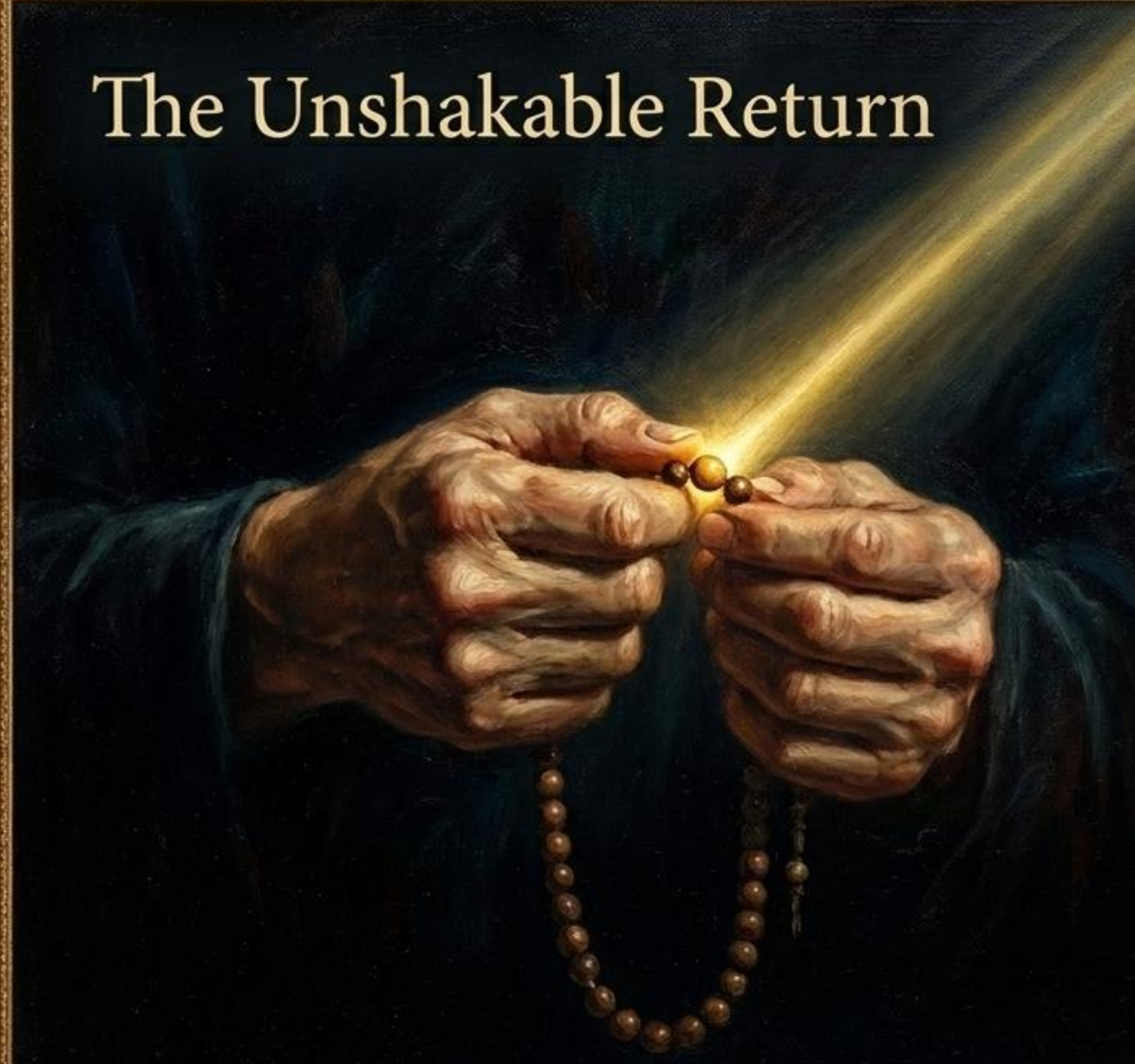
Shore 2: Stopping Inside

Becoming addicted to the lights, joy, and peace of meditation, claiming them as an enlightened ego.

Stranding on the internal.

NotebookLM

The Unshakable Return



1. Acknowledge the Joy

Recognize that Piti is a sign of correct practice—a marker that the mind is unifying. Do not suppress it.

2. Beware the Magic

Do not treat meditation as a pursuit of magical lights or euphoric highs. Chasing the phenomena leads to consumption by them.

3. Return to the Anchor

Apply Sati (Mindfulness) to return the mind to the primary object. The object is the path; the joy is merely the scenery.

NotebookLM

NotebookLM

ප්‍රීතියේ මානයන් දෙක: ආමිස සහ නිරාමිස

ආමිස ප්‍රීතිය (ලෞකික සතුට)

- **පදනම:** රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන පසිඳුරන් මත යැපේ.
- **ස්වභාවය:** කිසිදා තෘප්තිමත් කළ නොහැක (සිදුරු සහිත කුඩයකට ජලය පිරවීමක් මෙනි).
- **ප්‍රතිඵලය:** 'කාමදාසෝ' - පුද්ගලයා ආශාවන්ගේ වහලෙකු බවට පත් කරයි; අවසානයේ අසහනය ඊශ්‍ව ගෙන දෙයි.

නිරාමිස ප්‍රීතිය (ආධ්‍යාත්මික සතුට)

- **පදනම:** බාහිර ලෝකයෙන් තොරව, ආධ්‍යාත්මික ගුණධර්ම මත පදනම් වේ.
- **ස්වභාවය:** ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් නිදහස් වූ, ස්ථාවර සහ ගැඹුරු සෑහීමකි.
- **ප්‍රතිඵලය:** සැබෑ නිදහස සහ නිවන කරා මාවත විවර කරයි.

NotebookLM

ප්‍රීතියේ අත්තිවාරම: හේතුඵල දාමය

1. සීලය (Virtue): කායික හා වාචසික සංවරය.

2. අවිප්පටිසාරය (Non-remorse): හිතේ විපිළිසර බව හෙවත් පසුතැවිල්ල නොමැති වීම. (මෙය ආධ්‍යාත්මික ප්‍රීතියේ ප්‍රධානතම ඉන්ධනයයි).

3. පාමොජ්ජය (Gladness): හිතේ ඇතිවන මූලික ප්‍රමෝදය.

4. ප්‍රීතිය (Joy): ගැඹුරු, තිව්‍ර වූ ආධ්‍යාත්මික සතුට.

ප්‍රීතිය මැජික් එකක් නොවේ. පිරිසිදු හෘද සාක්ෂියක් නොමැතිව, සැබෑ භාවනාමය ප්‍රීතියක් සා කිසිදා උපදින්නේ නැත.

NotebookLM

ප්‍රීතිය අවදි කරන පෙරළිකාර සාධක තුන

සතිය (Mindfulness):
වර්තමාන මොහොතේ පූර්ණ අවධානයෙන් සිටීම.

ධම්ම විචය (Investigation):
අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස ධර්මතාවයන් ගැඹුරින් විමසා බැලීම.

විරිය (Energy):
පසුබට නොවන, අප්‍රතිහත වීර්යය.

මෙම සාධක තුන මනාව වැඩෙන විට පමණක්, එහි ඵලයක් ලෙස ‘ප්‍රීති සම්බුජ්ඣංගය’ හිත තුළ ජනිත වේ.

NotebookLM

පස්වනක් ප්‍රීතිය: විදර්ශනාවේ ආලෝක සලකුණු

භාවනාව ගැඹුරු වන විට, යෝගාවචරයාට ශරීරයෙන් සහ මනසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වන පැහැදිලි සන්ධිස්ථාන පහක් අටුවාවජරීන් වහන්සේලා පෙන්වා දී ඇත.
මෙය හුදු න්‍යායක් නොව, අත්දැකීමකි.

1. බුද්දකා ප්‍රීති

හුද්ගු නැගයලන ගඟයෙන් විගයන පසතගා න්ගාත් නාගේ පුතගින ප්‍රගනයි.

2. ඛණිකා ප්‍රීති

භාවනාව ගැඹුරු වන මනසිනා එහයස්ලා ශරීරන් මිනයිත් අත්සණ්නා වඟන්නා ප්‍රතනයි.

3. ඔක්කන්තිකා ප්‍රීති

යෝගාවචරයාට තන මගසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ ප්‍රගණන දහැදිලි සනගාර්යාවිගා අනවිත දගනයි.

4. උබ්බේගා ප්‍රීති

නගාගන, අන ගතනගා, නෙන්ත, සතගාධිගන මිනත් ඇලුවිලින් විවගා බලම.

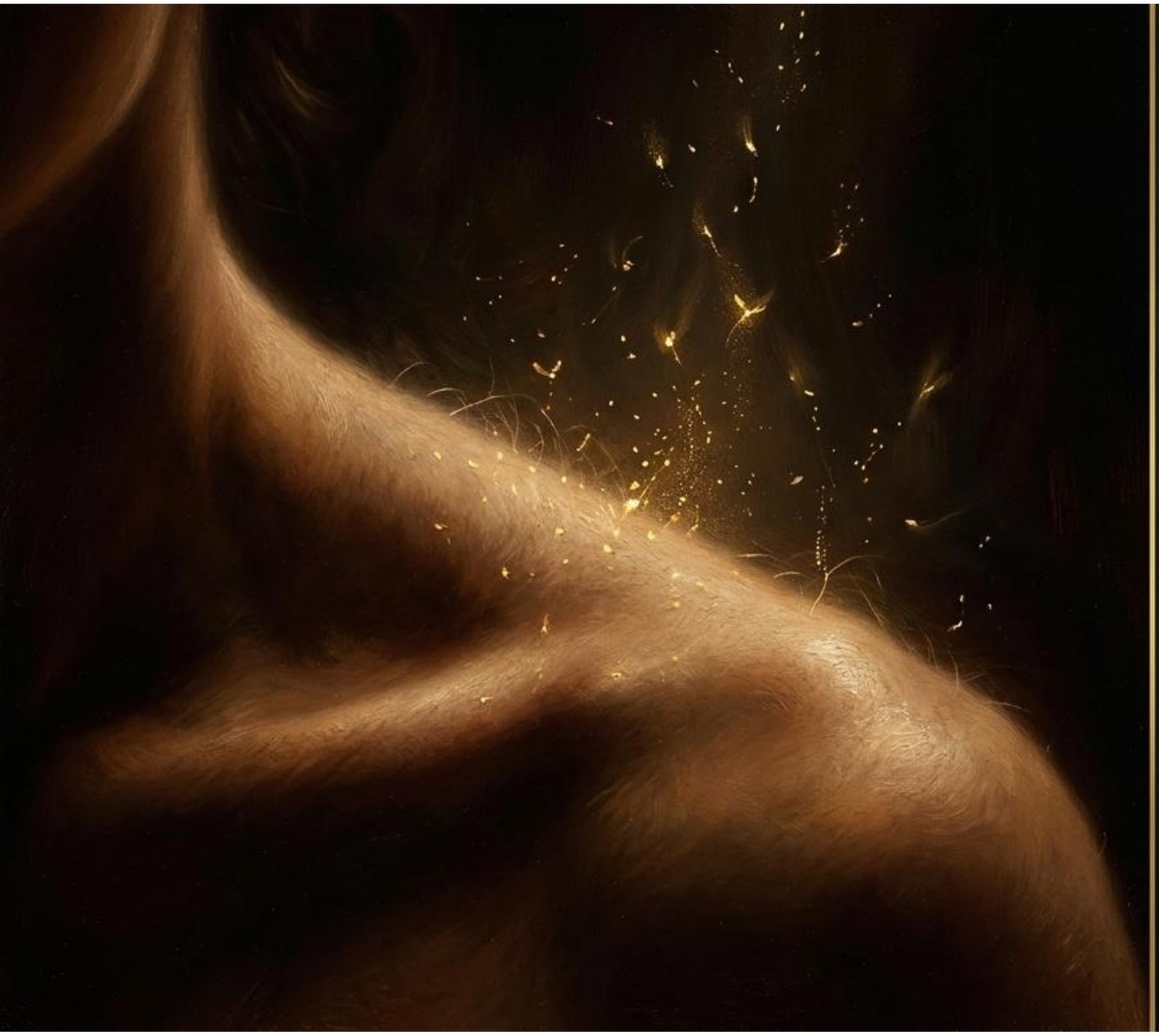
5. එරණා ප්‍රීති

සවිගන, ඔනන්, මෙගනායෙවි සත සෙඩිගත ගොණය.

5. එරණා ප්‍රීති

සවිගන ශ්‍රගුත්, හෙයෙන් අලුන්මි සමාත් අන්යෙන් සනගීගන පහ සුරිඃ ශ්‍රගාවරින් වහන්සේලා පෙන්ව අත්දැකීගාග ගලෙමමි.

NotebookLM



1. බුද්දකා ප්‍රීති (සුළු ප්‍රීතිය)

ස්වභාවය: යාන්තමට මතුවී අතුරුදහන් වන මූලික අවස්ථාව.

අත්දැකීම: එකවරම ඇඟ කිලිපොළා යාම, ලෝම කෙලින් වීම හෝ ශරීරයේ මාංශ පේශි ස්වල්පයක් නළියන ස්වභාවය.

හේතුව: බුද්ධානුස්සතිය හෝ තමන් දුන් දානයක් ගැන පිරිසිදු සිතින් සිහිපත් කරන විටද මෙය ස්වභාවිකව මතු විය හැක.

NotebookLM

2. ඛණිකා ප්‍රීති (ක්ෂණික ප්‍රීතිය)

ස්වභාවය: කිසිදු පෙර නිමිත්තක් නොමැතිව ක්ෂණිකව පැමිණෙන තීව්‍ර

අත්දැකීම: අකුණක් ගැසුවාක් මෙන් මුළු ශරීරයම එකවරම කම්පනය වීයාම හෝ හදිසි ආලෝක ධාරාවක් දර්ශනය වීම.

විශේෂත්වය: මෙය බියගන්වන සුළු දෙයක් නොවේ. එය නිවැරදි ඉලක්කයට සිත යොමු වූ ක්ෂණයේ ඇතිවන තීව්‍ර සමාධියේ ප්‍රතිඵලයකි.

NotebookLM

3. ඔක්කන්තිකා ප්‍රීති (ගලා බසින ප්‍රීතිය)

ස්වභාවය: නොකඩවා, රිද්මානුකූලව පැමිණෙන බලවත් ප්‍රීතියකි.

අත්දැකීම: මුහුදු වෙරළකට පිට පිට රළ පහරවල් වදින්නාක් මෙන්, මුළු සිරුරම වෙළාගන්නා ප්‍රීති රළෝඝයකි.

ප්‍රතිඵලය: මෙම අවස්ථාවට පත්වූ යෝගාවචරයාගේ සිතේ විපිළිසර බව (සැකය/පසුතැවිල්ල) සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වී, ආධ්‍යාත්මික ගමන කෙරෙහි දැඩි විශ්වාසයක් ගොඩනැගේ.

NotebookLM

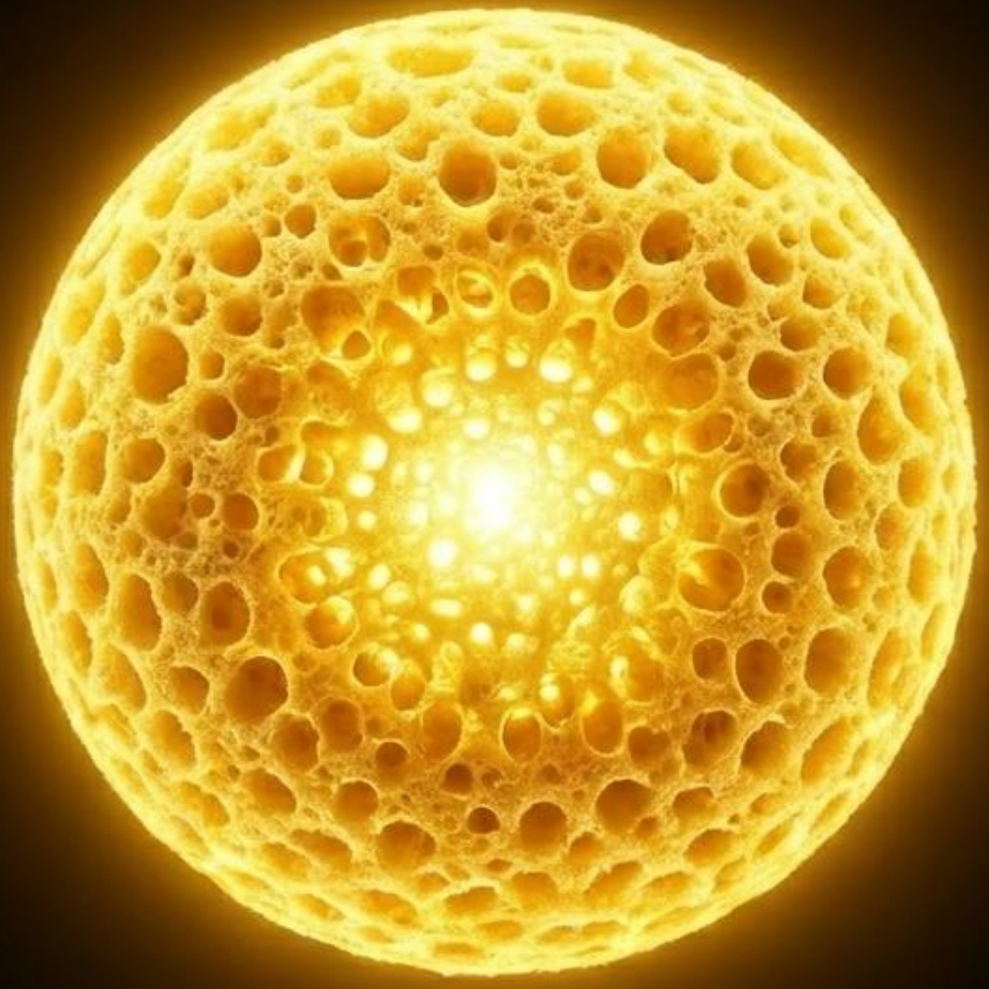
4. උබ්බේගා ප්‍රීති (ඔසවා තබන ප්‍රීතිය)

ස්වභාවය: යටපත් කළ නොහැකි තරම් ප්‍රබල, උද්වේගකර ප්‍රීතියකි.

අත්දැකීම: රළ ගොඩක පාවෙන කුඩා බෝට්ටුවක් ඉහළට එසවෙන්නාක් මෙන්, ශරීරය බරින් මිදී, ඉහළට එසවෙන බවක් දැනේ.

විශේෂත්වය: සිත සහ කය අතිශයින්ම සැහැල්ලු වන අතර, භාවනා අරමුණ කෙරෙහි සිත පුදුමාකාර වේගයකින් බැඳී පවතී.

NotebookLM



5. එරණා ප්‍රීති (පැතිරී යන ප්‍රීතිය)

ස්වභාවය: ප්‍රීතියේ අවසන් සහ පරිපූර්ණතම අවස්ථාවයි.

අත්දැකීම: තෙල් පෙවුණු ස්පොජියක් මෙන්, ශරීරයේ එකදු පෛලයක් හෝ ඉතිරි නොවන පරිදි මුළු සිරුර සහ මනස ප්‍රීතියෙන් පිරී ඉතිරී යයි.

ප්‍රතිඵලය: මෙම පූර්ණ සංසිඳීම හරහා, යෝගාවචරයාට යථාර්ථයේ සැබෑ ස්වභාවය විනිවිද දැකීමට (විදර්ශනාවට) අතිශය තියුණු මනසක් හිමි වේ.

NotebookLM

යථාර්ථය බිඳී යාම: නාම-රූප පරිච්ඡේදය

එරණා ප්‍රීතියෙන් සිත පිරි ගිය පසු, ලෝකය ‘ඝන’ දෙයක් ලෙස පෙනෙන මායාව (ඝන සංඥාව) බිඳී යයි.

හුස්මක් යනු එකක් නොව, ක්ෂුද්‍ර මොහොතවල් දහස් ගණනක ක්‍රියාවලියක් බව පෙනේ.

ඇවිදීම යනු හුදු ක්‍රියාවක් නොව, ‘එසවීමේ චේතනාව’ සහ ‘පාදය එසවීම’ ලෙස නාම-රූප යුගල දහස් ගණනක අඛණ්ඩ ගැලීමක් බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

සෑම සංසිද්ධියක්ම වේගයෙන් හටගනිමින්, වේගයෙන් නැතිවී යන අයුරු යෝගාවචරයා අත්දකියි.

NotebookLM

රන්වන් උගුල: විදර්ශනා උපක්ලේශ

NotebookLM

මායාවට රැවටීම: මමත්වයේ හිස එසවීම

Tag 1

තමන් ලැබූ අත්දැකීම් ගැන පුරසාරම් දෙඩීමට සහ අන් අයට උපදෙස් දීමට ඇති දැඩි ආශාව.

Tag 2

නිවන පසෙක ලා, ආලෝක දර්ශන සහ අනාගතය කීමේ 'මැජික්' පසුපස හඹා යාම.

Tag 3

ගුරුවරයාගේ උපදෙස් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ('ගුරුවරයාට වඩා මම දනිමි' යන හැඟීම).

අවවාදය: මෙය යක්ෂයෙකුගේ උගුලක් නොව, තමන්ගේම ධර්මයේ ප්‍රතිඵල මමත්වයෙන් වැළඳ ගැනීමෙන් සිදුවන අන

NotebookLM

එකම පිළියම: මූල කර්මස්ථානයට නැවතීම

ප්‍රතික්‍රියාව:

ප්‍රතික්‍රියාව: ප්‍රීතිය හෝ ආලෝකය කොතරම් අසිරිමත් වුවත්, එය ‘මම’ හෝ ‘මගේ’ කරගැනීමෙන් වළකින්න.

ක්‍රියාව:

වහාම තමන්ගේ ප්‍රධාන භාවනා අරමුණට (මූල කර්මස්ථානයට - උදා: ආනාපානසතිය) නැවත සිත යොමු කරන්න.

දැක්ම

දැක්ම: ප්‍රීතිය යනු නිවන කරා යන මාවතේ ඇති “මග සලකුණක්” පමණි. එය කිසිදා ගමනාන්තය කර නොගන්න.

NotebookLM

ප්‍රීතියේ මැදුම් පිළිවෙත
“ඇතුලත නතර වෙන්නෙත් නෑ,
පිටතට විහිදෙන්නෙත් නෑ”
ආධ්‍යාත්මික ප්‍රීතිය යනු ගමනට
අවශ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය ඉන්ධනයකි.
එය අත්විඳින්න, එයින් මනස
ප්‍රබෝධමත් කරගන්න.
එහෙත් කිසිදා එහි ඇලී නොසිටින්න.
අපගේ අවසන් ඉලක්කය
තාවකාලික සතුටක් නොව,
සියලු දුකෙහි පරම නිමාව වූ
උතුම් නිවන් සුවයයි.
NotebookLM

The Quest for Passaddhi: Navigating the Threshold of Tranquility

A visual exploration of the psychological journey from turbulent joy to unshakeable stillness in the meditative mind.

NotebookLM

The Chivalric Quest for Tranquility

Tranquility does not arise in a vacuum. It is the natural inheritance of a mind forged by effort and fueled by joy.

NotebookLM

Ascent Flowchart

Peak: Piti (Profound Joy/Rapture)

The vital, surging energy required before the mind can fully settle into deep stillness.

Middle: Pramodya (Gladness)

Mundane joy. Like a mother seeing her child take their first steps—a swelling of hopeful satisfaction.

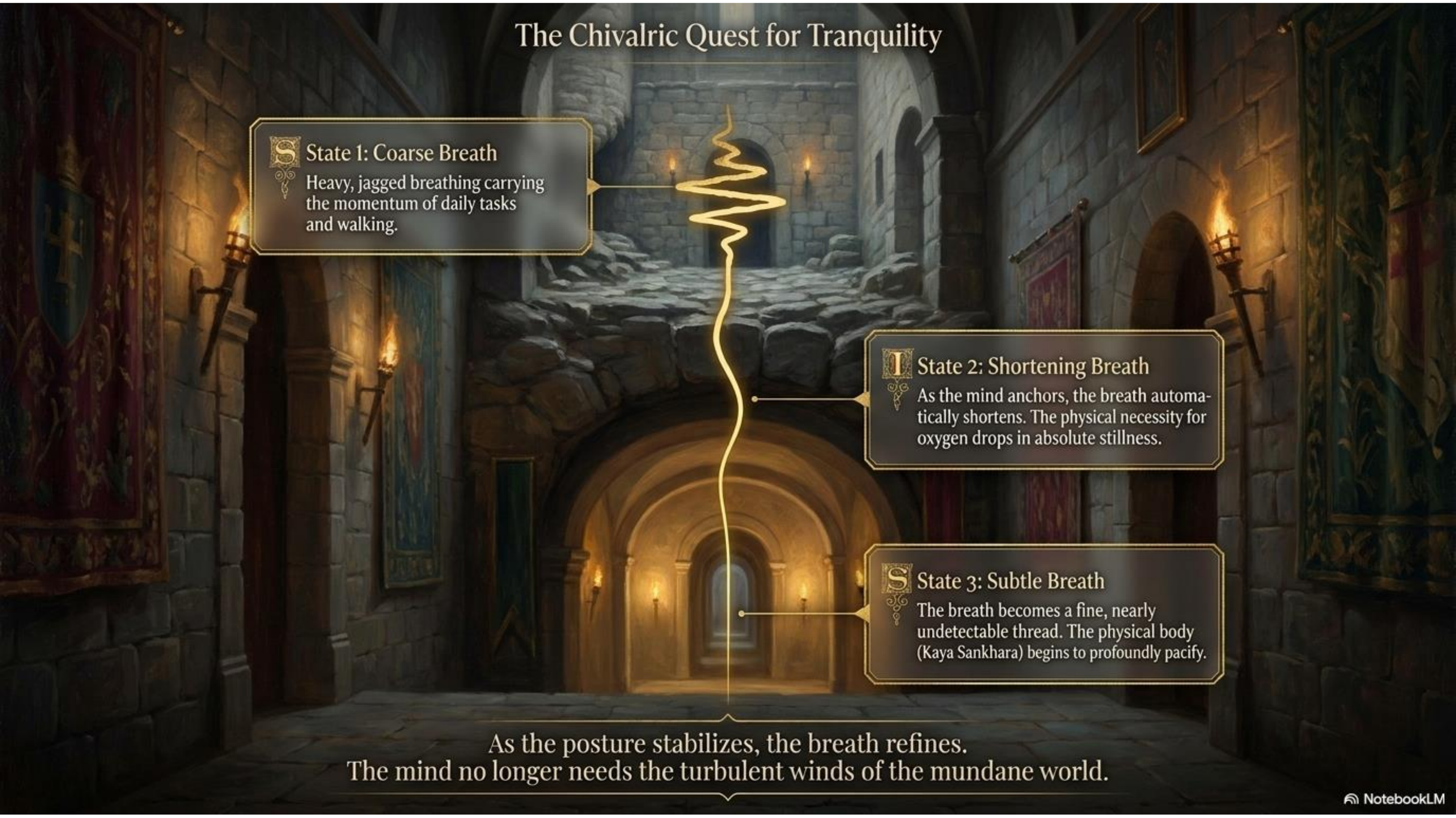
Base: Foundation

Virtuous deeds, Dana, Sila. The bedrock of practice.

Joy (Piti) is the essential fuel. Without it, the body and mind remain coarse. From the momentum of joy, true tranquility is born.

NotebookLM

The Chivalric Quest for Tranquility



State 1: Coarse Breath

Heavy, jagged breathing carrying the momentum of daily tasks and walking.

State 2: Shortening Breath

As the mind anchors, the breath automatically shortens. The physical necessity for oxygen drops in absolute stillness.

State 3: Subtle Breath

The breath becomes a fine, nearly undetectable thread. The physical body (Kaya Sankhara) begins to profoundly pacify.

As the posture stabilizes, the breath refines.
The mind no longer needs the turbulent winds of the mundane world.

NotebookLM

Threshold of Perception

Core Concept: As the breath becomes undetectable, the mental labels of ‘in’ and ‘out’ lose their anchor. The mind transitions from the conceptual world (Pannatti) into ultimate reality (Paramattha).

NotebookLM

16:9

The Untrained Mind's Experience:
Feels like a sudden blindfold. The loss of physical anchors (*Kaya Sankhara*) feels like a loss of self.

The Illusion of Failure:
The mind assumes the meditation has broken, akin to a kite whose string has snapped in the wind. Doubt (*Vicikiccha*) floods the void.

When the signs of breathing fade, you are not dead, nor have you failed. You have simply entered a realm where mundane perception (*Sanna*) can no longer operate.

NotebookLM

The Shadow of Doubt Diagnostic Table

Trigger: Breath becomes undetectable; boundaries of the body dissolve.

The Foolish Reaction (Ignorance)	The Wise Reaction (Sati)
A Agitates the mind and doubts the entire process.	R Recognizes the fading as a sign of profound progress.
A Attempts to force deep breaths to manually “find” the anchor.	A Accepts the subtle, terrifying absolute stillness.
O Opens eyes or breaks posture in fear.	S Switches from active labeling to pure, silent observation.
Result: The tranquil state completely shatters.	Result: Safely crosses the threshold into Tranquility.

NotebookLM

Purification by Light

Step 1

Darkness (The Hindrance)

Unrecognized fear, doubt, or physical pain festering in the mind like rotting compost in the dark.

Step 2

The Action: Dhamma Vicaya

The act of specifically naming the hindrance with the sword of Investigation.

Step 3

Light (The Transformation)

Dragging the dark shadow into the sunlight. By explicitly naming the fear, it loses its power and transforms into spiritual insight.

NotebookLM

Kaya Passaddhi

The tranquility of the ‘mental body’. The absolute pacification of turbulent mental formations and the silencing of physical restlessness.

Citta Passaddhi

The tranquility of pure consciousness itself. A mind resting perfectly still, like a deep, ancient pool of water completely undisturbed by wind.

True Passaddhi is not mere physical relaxation, but the profound silencing of the friction between consciousness and its objects.

Edmund Blair Leighton

NotebookLM

The Benefactor's Feast (The Tale of Matika Mata)

The Struggle

39 monks meditate fiercely but remain severely agitated, trapped by their distinct, clashing physical temperaments.

The Intervention

The wise patroness Matika Mata realizes that immense spiritual effort cannot outwork immense physiological distress.

The Solution

She curates Panita Bhojana (perfectly tailored, high-quality nourishment) specific to each monk's bodily needs.

The Attainment

Freed from physical friction, all 39 rapidly attain enlightenment. The lesson: The spirit requires a harmonized vessel.

NotebookLM

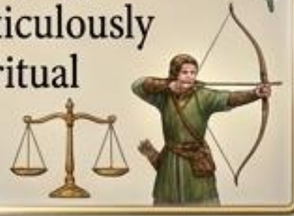
Provisions for the Quest: 7 Conditions for Cultivating Passaddhi

P — **Panita Bhojana:** Suitable, harmonized, and high-quality nutrition.

U — **Utu Sukha:** A comfortable, non-distracting climate and environment.

I — **Iriyapatha:** A favorable, sustainable bodily posture.

M — **Majjhatta Payogata:** Balanced, meticulously calibrated spiritual effort.



A — **Avoiding Turbulent People:** Distancing oneself from the chaotic, aggressive, and worldly.

A — **Associating with Tranquil People:** Absorbing the calm radiating from wise companions.

I — **Inclining the Mind:** A persistent, gentle orientation of intention toward absolute peace.

NotebookLM

The Balancing the Steeds Framework (*Indriya Samatha*)

Scale 1: Faith vs. Wisdom

Over-indexing on Faith leads to blind devotion; over-indexing on Wisdom leads to cynical over-analysis.

Scale 2: Effort vs. Concentration

Over-indexing on Effort (Viriya) causes mental turbulence and exhaustion.

Over-indexing on Concentration (Samadhi) causes sleepiness and stagnation.

The master driver (Majjhatta Payogata) continuously reads the terrain, tightening or slackening the reins to keep the chariot perfectly centered.

NotebookLM

The Synthesis Arc: From Mud to Stillness

Foundation:
Virtue and Mindfulness stabilize the environment.

Ignition:
Gladness builds into Rapture (Piti).

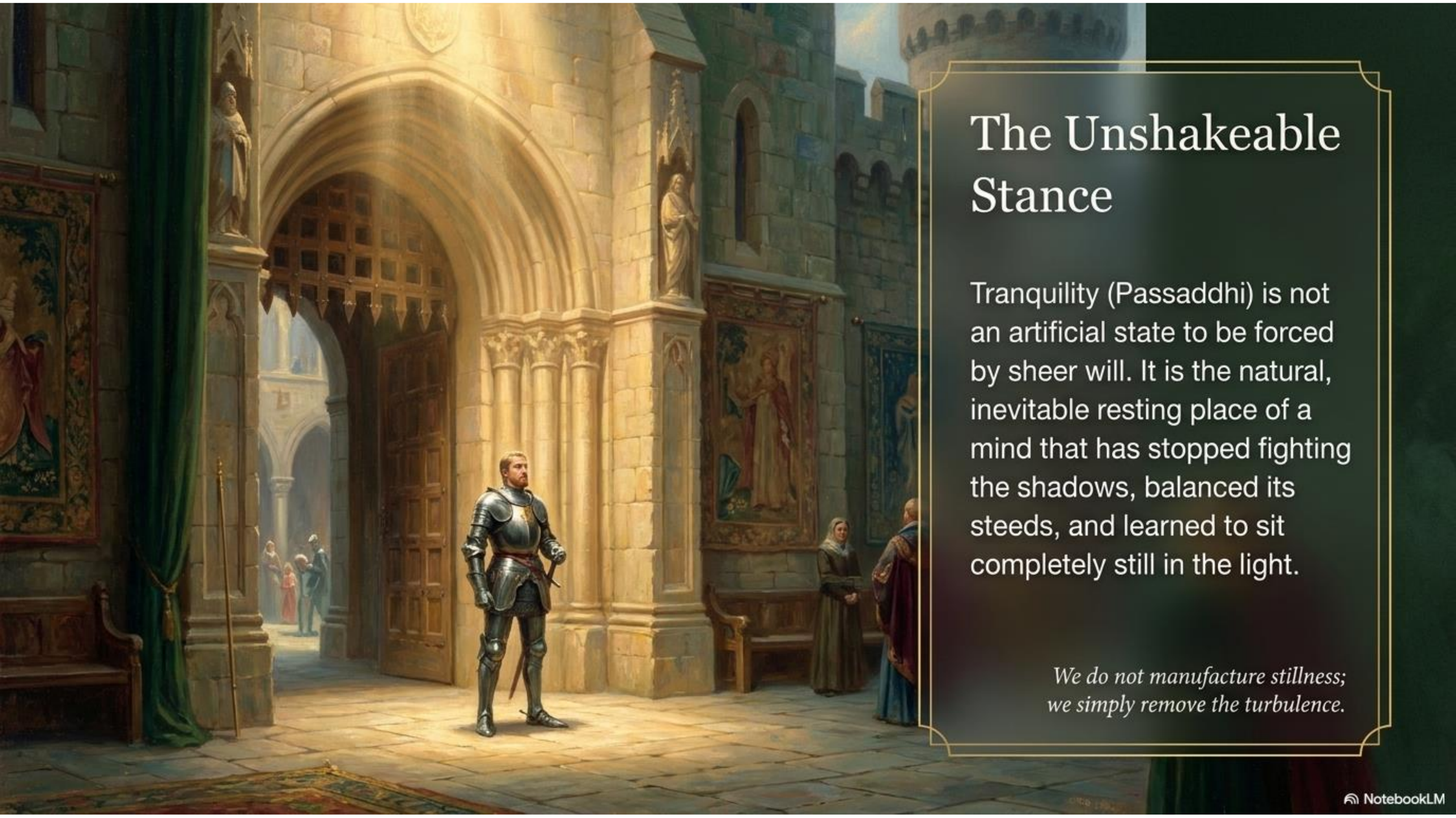
The Crisis:
Perception (Sanna) fades. The mind feels entirely blindfolded.

The Crucible:
The meditator refuses to panic, naming hindrances with sharp Wisdom.

The Attainment:
The mind breaks through through into Passaddhi—unshakeable tranquility.

The terrifying ‘crisis’ of fading perception is not an obstacle; it is the exact gateway to the goal.

NotebookLM



The Unshakeable Stance

Tranquility (Passaddhi) is not an artificial state to be forced by sheer will. It is the natural, inevitable resting place of a mind that has stopped fighting the shadows, balanced its steeds, and learned to sit completely still in the light.

We do not manufacture stillness; we simply remove the turbulence.

NotebookLM

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය

චිත්ත සන්තානයේ රළුබව මැඩපවත්වා, පරම සංසිඳීම සොයා යන
නාට්‍යමය අභ්‍යන්තර චාරිකාව.

NotebookLM

1. ප්‍රමෝදය

පිහක් හෝ භාවනාවක් නිවැරදිව
සිදුවන විට හිතේ ඇතිවන මූලික සතුට.
(තරුණ ප්‍රීතිය)

2. ප්‍රීතිය

සිරුරේ මවිල් කෙලින් කරවන,
අතිශය ප්‍රබල විත්දනය.
(මෙය පස්සද්ධියට පෙර මගයි)

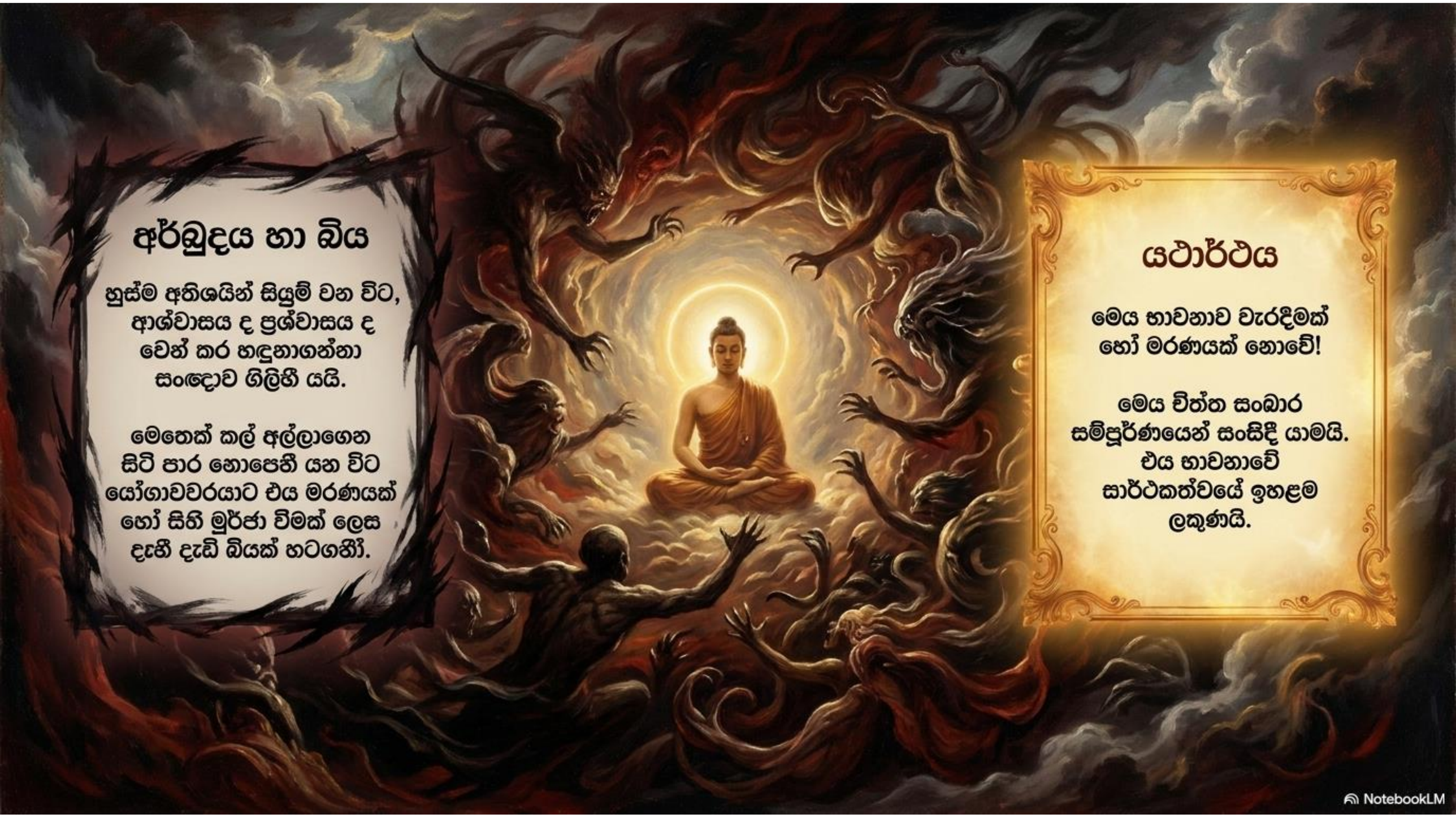
3. පස්සද්ධිය

කයේ සහ සිතේ රළු බව
සම්පූර්ණයෙන්ම සංසිඳීම.
කාය දරථ සහ චිත්ත දරථ මැකී යාම.

ප්‍රමෝදය ප්‍රීතියටත්, ප්‍රීතිය පස්සද්ධියටත් මග පාදයි.
මෙය අහම්බයක් නොව, ස්වභාවික ධර්මතාවයකි.

NotebookLM

දීර්ඝ හුස්ම
වැඩ අධික, රළු,
ඇදෙන සුළු ස්වභාවය.
කෙටි හුස්ම
සිත එකඟ විමත් සමඟ
හුස්ම ස්වභාවිකවම
කෙටි වී සංසුන් වේ.
මුල, මැද, අග බැලීම
සතිය අඛණ්ඩව පවත්වන විට
කාය සංස්කාර ක්‍රමයෙන්
අතිශය සියුම් තත්ත්වයට පත්වේ.
හුස්ම යනු කයේ හරයයි (කාය සංඛාර). ආශ්වාස
ප්‍රශ්වාස සංසිඳෙන විට, මුළු කයම සංසිඳීමට පත්වේ.
NotebookLM


අර්බුදය හා බිය
හුස්ම අතිශයින් සියුම් වන විට,
ආශ්වාසය ද ප්‍රශ්වාසය ද
වෙන් කර හඳුනාගන්නා
සංඥාව ගිලිහී යයි.
මෙතෙක් කල් අල්ලාගෙන
සිටි පාර හොපෙනී යන විට
යෝගාවචරයාට එය මරණයක්
හෝ සිහි මුර්ජා වීමක් ලෙස
දැනී දැඩි බියක් හටගනී.
යථාර්ථය
මෙය භාවනාව වැරදීමක්
හෝ මරණයක් නොවේ!
මෙය චිත්ත සංඛාර
සම්පූර්ණයෙන් සංසිදී යාමයි.
එය භාවනාවේ
සාර්ථකත්වයේ ඉහළම
ලකුණයි.
NotebookLM

ප්‍රඥප්ති ලෝකය

- සීමා මායිම් පැහැදිලිය.
- නාමකරණය කිරීම (මෙනෙහි කිරීම) පහසුය.
- ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ලෙස වෙන් කර හඳුනාගත හැක. ‘මම’ යන හැඟීම පවතී.

පරමාර්ථ ලෝකය

- සීමා මායිම් බොඳ වී යයි.
- බලහත්කාරයෙන් නම කියා මෙනෙහි කිරීම අපහසු වේ.
- හුදු දැනීමක් පමණක් ඉතිරි වේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන් කළ නොහැක.

පස්සද්ධිය යනු ප්‍රඥප්ති ලෝකයෙන් පරමාර්ථ ලෝකයට පියවර තබන අඳුරු, එහෙත් ශ්‍රේෂ්ඨ සංක්‍රාන්තියයි.

NotebookLM

අරමුණ පිළිබඳ
සංඥාව පැහැදිලි ද?
ඔව්
නොකඩවා මෙනෙහි කරන්න.
(ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය,
වේදනා, සිතුවිලි පැහැදිලිව
නම් කරමින් සටහන් කරන්න).
නැත, සංඥාව බොඳ වී ඇත
කලබල නොවන්න!
බලහත්කාරයෙන් නම් කිරීමට
උත්සාහ නොකරන්න.
ගලක ගැසූ රබර් බෝලයක්
මෙන් සිත විසිවී යන
වෙනස සිහියෙන් යුතුව බලා
සිටීම (ජිරත්වය) පමණක්
ප්‍රමාණවත්ය.
NotebookLM

ක්ලේශයන්ට ආලෝකය එල්ල කිරීම

අන්ධකාරය

කුණු කසළ අඳුරේ සඟවාගෙන
සිටින තාක් ඒවා නරක් වී දුගඳ හමයි.
ක්ලේශයන් සමග පොරබැදීමට
හෝ සැඟවීමට උත්සාහ නොකරන්න.

ආලෝකය

ආවේගයකට එහි නම කියා
සෘජුව ආමන්ත්‍රණ කළ සැණින්,
එහි බලය බිඳි යයි. සත්‍යයට
සහ ආලෝකයට නිරවරණය වූ
ක්ලේශයන්, භාවනාව වඩවන
පොහොරක් බවට පත්වේ.

NotebookLM

සතිය (රථාචාර්යයා)
සමස්ත ක්‍රියාවලිය පාලනය කරයි.

ශ්‍රද්ධා සහ ප්‍රඥා
(එකට සමබර විය යුතුය)

වීර්ය සහ සමාධි
(එකට සමබර විය යුතුය)

වීර්යය අධික නම් සක්මන අඩුකර සමාධිය වඩන්න. සමාධිය අධික නම් සක්මාන වැඩිකර වීර්යය වඩන්න. අශ්වයින් සිව්දෙනා සමබර වූ විට පමණක් පස්සද්ධි රථය නිවැරදිව ගමන් කරයි.

NotebookLM

පස්සද්ධිය පෝෂණය කරන බාහිර කාරණා 7

1. ප්‍රණීත භෝජන:
සිරුරට සහ මනසට
ගැලපෙන ආහාර.

2. උපැ සුඛ:
තමන්ට පහසු දේශගුණය
සහ පරිසරය.

2. උතු සුඛ:
තමන්ට පහසු දේශගුණය
සහ පරිසරය.

4. ඉරියාපථ සුඛ:
සක්මන්, ඉඳගැනීම ආදී පහසු,
නොපෙළන ඉරියව්.

3. ඉරියාපථ සුඛ:
සක්මන්, ඉඳගැනීම ආදී පහසු,
නොපෙළන ඉරියව්.

5. සාරද්ධ පුද්ගල වර්ජනය:
අධික ආයාසයෙන් තොරව
සමබරව වීර්යය යෙදීම.

6. ස්නිද්ධ පුද්ගල සේවනය:
සන්සුන්, සියුම් මනසක් ඇති
සත්පුරුෂයන් ආශ්‍රය කිරීම.

7. පස්සද්ධි අභිනිවේසය:
නිරතුරුවම සංසිඳීයාවටම
නැඹුරු වූ අබණ්ඩ සිංහිය.

NotebookLM

මෙම සංසිඳියාව යනු තාවකාලික සතුටක් නොව,
යළි පෙරළීයකට ලක් නොවන පරම ශාන්තියකි.

බිය නොවන්න. ලැබෙන කුඩා සංසිඳීම වුවද
ආශිර්වාද කරන්න.

‘මට මේ පවතින තත්ත්වයේම රැඳී සිටීමට ලැබේවා’
යැයි පතමින් පරම ශාන්තියට ඉඩ දෙන්න.

NotebookLM

උපේක්ඛා සම්බුජ්ඣංගය:
සිතේ උත්කෘෂ්ඨ සමතුලිතභාවය
නීවරණ අඳුරෙන් අවබෝධයේ ආලෝකයට

NotebookLM

උපේක්ෂාව යනු කුමක්ද?

මගහැරීම හෝ නොසැලකිලිමත්කම නොවේ

පලා යාමක් හෝ හැඟීම් විරහිත දැඩි බවක් නොවේ.

සිතේ පූර්ණ අවදිබව සහ සමතුලිත බවයි

අනෙකුත් සියලු චෛතසික ධර්ම එකම දිශාවකට පෙළගස්වන, කම්පා නොවන අතිප්‍රබල මානසික ශක්තියයි.

NotebookLM

උපේක්ෂාවේ ව්‍යූහය

ලක්ෂණය
සමවාහිත ලක්ඛණා

සියලු චෛතසික ධර්ම විසිරෙන්නට නොදී එකම දිශාවකට සමව ගලායාමට සැලැස්වීම.

රසය
අනධික්ඛ නිවාරණ රසා

හිතේ පක්ෂපාතීත්වය නැති කර, අඩු හෝ වැඩි අන්තයන්ට යාම වැළැක්වීම.

පච්චුපට්ඨානය
මජ්ඣත්තභාවය

නින්දා ප්‍රශංසා හමුවේ අකම්පිතව, මධ්‍යස්ථව පවතින ගැඹුරු සන්සුන් ස්වභාවය.

NotebookLM

මහා පරිවර්තනය: අඳුරෙන් ආලෝකයට

උපේක්ෂාව
නීවරණ ධර්ම

- මනස වෙහෙසට පත් කරන, අන්ධ කරන ශක්තීන් (කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද).
- ශක්තිය නාස්ති කරයි.
- දැඩි පක්ෂග්‍රාහී බවක් ඇති කරයි. නිරන්තර කලබලය.

අභ්‍යෝකීව
බොජ්ඣංග ධර්ම

- මනස ආලෝකමත් කරන, නිවනට යොමු කරන ශක්තීන්.
- ශක්තිය සංරක්ෂණය කරයි. පූර්ණ පැහැදිලි බව.
- උපේක්ෂාව යනු මෙහි ඉහළම සමතුලිත අවස්ථාවයි.

NotebookLM

සතර බ්‍රහ්ම විහරණ සහ උපේක්ෂාවේ භූමිකාව

මෛත්‍රිය

ක්‍රියාව: අන් අයට හිත සුව පිණිස ක්‍රියා කිරීම.

සීමාව: අන් අයගේ සතුට අපට බලහත්කාරයෙන් ඇති කළ නොහැක.

කරුණාව

ක්‍රියාව: දුකට පත්වූවන්ට උපකාර කිරීම.

සීමාව: ලෝකයේ සියලු දුක් අපට තනිව නිමා කළ නොහැක.

මුදිතා

ක්‍රියාව: අනුන්ගේ දියුණුව දැක සතුටු වීම.

සීමාව: එම ලෞකික දියුණුව තාවකාලිකය.

උපේක්ෂා

ක්‍රියාව: අනෙකුත් ධර්මයන්ගේ සීමාවේදී, සිත කඩා වැටෙන්නට නොදී යථාර්ථය ඔඩය බාරගැනීම.

‘මට කළ හැකි උපරිමය කළෙමි, ඉතිරිය ඔවුන්ගේ කර්මයයි’ යන නුවණින් සිත සමනය කිරීම.

NotebookLM

උපේක්ෂාවේ හදවත:
කර්මය පිළිබඳ නුවණ
උපේක්ෂාව හුදු හැඟීමක් නොව, එය ගැඹුරු ප්‍රඥාවකි. එනම් කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය යි. අන් අයගේ දුක වෙනුවෙන් කළ හැකි උපරිමය කළ පසුත් ඵලයක් නොමැති නම්, කම්මසේසකෝම්හි කම්මදායාදෝ... (කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තේය) යන යථාර්ථය දැක, සිතේ කම්පනය වළක්වා ගන්නේ උපේක්ෂාවෙනි.

උපේක්ඛා සම්බුජ්ඣංගය වැඩෙන පියවර 5

1
සත්ව මජ්ඣත්තතා
ප්‍රිය, අප්‍රිය සහ මධ්‍යස්ථ සියල්ලන් කෙරෙහි සම සිතින් යුතුවීම.
2
සංඛාර මජ්ඣත්තතා
ලාභ, පාඩු, යස, අයස ආදි වස්තූන් හා තත්ත්වයන් කෙරෙහි නොඇලීම හා නොගැටීම.
3
අසමාහිත පුද්ගල වර්ජනය
පක්ෂග්‍රාහීව හෝ දැඩි වෛරයෙන් කටයුතු කරන පුද්ගලයන්ගෙන් ඈත් වීම.
4
සත්පුරුෂ සේවනය
උපේක්ෂාව ප්‍රගුණ කළ, කම්පා නොවන සත්පුරුෂයන් ඇසුරු කිරීම.
5
තදධිමුත්තතා
නිරන්තරයෙන් මනස මෙම මධ්‍යස්ථ, සමබර ස්වභාවයටම නැඹුරු කර තබා ගැනීම.

NotebookLM

මානසික
‘ෂොක් ඇබ්සෝබරය’
භාවනා ජීවිතයේ ආරම්භයේදී මනස හරියට රළු ගල් පාරකා යන බරකරත්තයක් වැනිය. සැම පුංචි ගැටළුවකටම මනස තදින් කම්පා වෙයි. නමුත් උපේක්ෂාව වැඩෙන විට, එය විශිෂ්ට ‘ෂොක් ඇබ්සෝබරයක්’ මෙන් ක්‍රියා කරයි. බාහිරින් කොතරම් නින්දා, ප්‍රශංසා හෝ අර්බුද ආවත්, ඒ කම්පනය ඇතුළාන්තයට ගමන් නොකර සිත මනාව සමබරව පවත්වා ගනී.
NotebookLM

කදේ රිද්මය: අපහසුවෙන් පහසුවට

විශාල වතුර බාල්දි දෙකක් සහිත කදක් කරට ගත් මුල් මොහොතේ එය දැරිය නොහැකි තරම් බරක් සේ දැනේ. නමුත් කදේ ‘රිද්මය’ හඳුනාගත් පසු, යම් වේගයකින් ඉදිරියට යන විට එම බරම අපව ඉදිරියට ගෙන යන තෙරපුමක් බවට පත්වෙයි. උපේක්ෂාව ද එසේමය. මුලදී භාවනාව මහා බරක් සේ දැනුනද, සිත සමබර වූ පසු කිසිදු වෙහෙසකින් තොරව ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියටම යාමේ වේගවත් රිද්මයක් නිර්මාණය වේ.

NotebookLM

විනිශ්චයේ කාලරේඛාව

මුල

පක්ෂග්‍රාහී කලබලය.
සිදුවීමක ආරම්භය පමණක්
දැක කලබලයෙන් හෝ
වෛරයෙන් වැරදි
නිගමනවලට එළඹීම.

මැද

සම්මා සතිය.
සිදුවිම විවෘතව දකිමින්,
මනස සන්සුන්ව
නිරීක්ෂණය කිරීම.

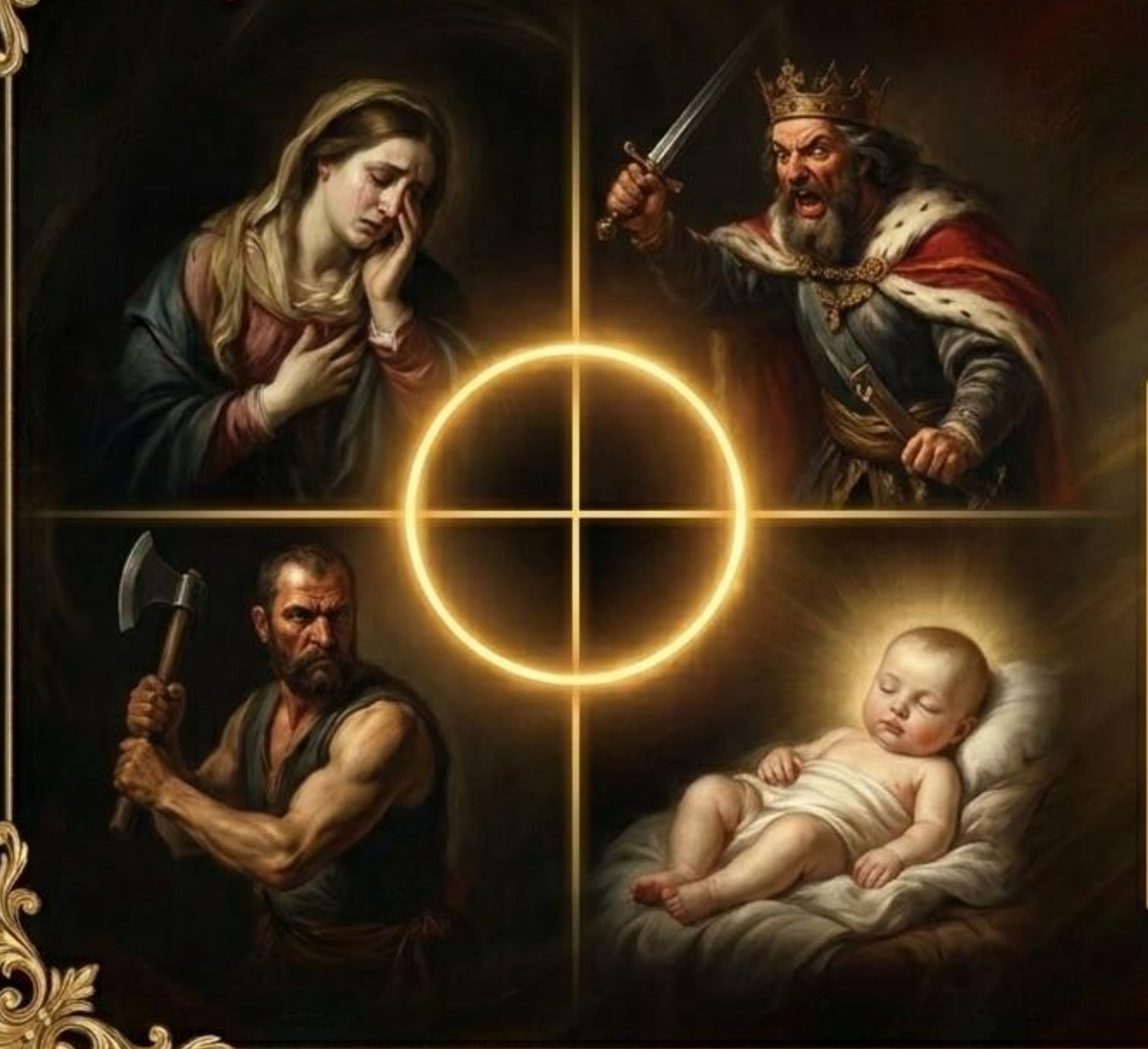
අග

උපේක්ෂාවේ ප්‍රඥාව.
සිදුවිමේ සම්පූර්ණ හේතුඵල
දාමය අවසන් වනතුරු ඉවසා
බලා, නිවැරදිව හා අකම්පිතව
යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීම.

NotebookLM

ප්‍රශ්න කූඩා කරන ‘කණ්නාඩිය’
උපේක්ෂාව නොමැති මනස කූඩා ප්‍රශ්න පවා විශාල කර ගනිමින් දැඩි ආතතියකට පත්වෙයි. නමුත් උපේක්ෂාව ප්‍රගුණ කළ තැනැත්තා සතුව ‘පුංචි කරලා බලන කණ්නාඩියක්’ ඇත. ලෝකයේ කෙතරකම් සමාජීය හෝ පෞද්ගලික අර්බුද ආවත්, උපේක්ෂාව විසින් ඒවා කළමනාකරණය කළ හැකි සරල, කූඩා දේවල් බවට පත් කරමින් මනසේ ශක්තිය නාස්ති වීම වළක්වයි.

අන්තගාමී පරීක්ෂණය: චූල ධම්මපාල ජාතකය



සත්ව මජ්ඣත්තතාවයේ (සියලු සතුන් කෙරෙහි සම සිත) උච්චතම අවස්ථාව.

තමන්ගේ ගෙල සිඳින්නට නියෝග කළ පියා කෙරෙහිත්, තමන් වෙනුවෙන් විලාප දෙන මව කෙරෙහිත්, ගෙල සිඳින වධකයා කෙරෙහිත්, මරණයට පත්වෙන තමන් බෝසතාණන් වහන්සේ පැවැත්වූයේ එකම සමාන වූ මධ්‍යස්ථ උපේක්ෂාවකි. තරාදියේ කොනකට බර නොවිණි. මෙය අතිශය ගැඹුරු පුහුණුවක ප්‍රතිඵලයකි.

NotebookLM

අනාගතයේ නොනැසී පැවතීමේ ලක්ෂණ 3

පූජ්‍ය ආනන්ද මෛත්‍රෙය නාහිමියන්ගේ අනතුරු ඇඟවීම

උපේක්ෂාව

තම ඇස් ඉදිරිපිට සිදුවන අතිශය අසාධාරණ, අධාර්මික සහ ව්‍යාකූල දේවල් දකිමින්, ඊට හසුනොවී තම මානසික සමබරතාවය රැකගැනීමේ අසමසම හැකියාව.

කෘත්‍රිම ඖෂධ මත නොයැපී, ස්වභාවික ආහාර හා ඖෂධ මගින් ජීවත් වීමේ හැකියාව.

යන්ත්‍ර සූත්‍ර මත යැපීමෙන් තොරව, ස්වභාවිකව තම කටයුතු කරගැනීමේ හැකියාව.

NotebookLM

සිතේ සක්විති රජදඟන

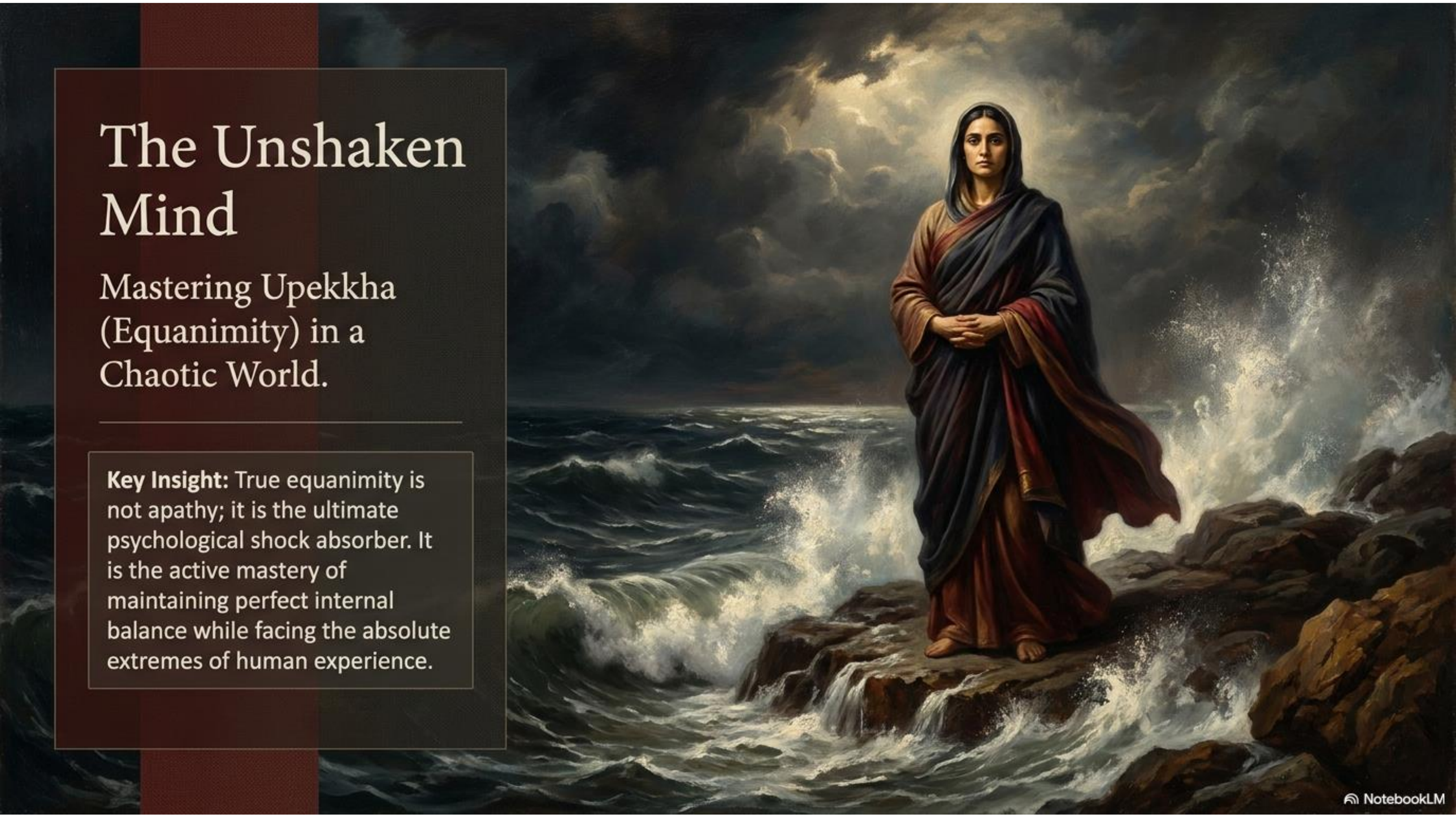
උපේක්ඛා සම්බුජඣංගය හුදු භාවනා මෙවලමක් පමණක් නොවේ. එය මානසික නිදහසේ මුදුන්මල්කඩයි. චුම්බකයක් විසින් යකඩ කුඩු එකම දිශාවකට පෙළගස්වන්නාක් මෙන්, උපේක්ෂාව විසින් මනසේ සියලු ශක්තීන් එකම දිශාවකට (නිවන කරා) පෙළගස්වනායි. මනස නිහඬ වෙයි, අතිශය ප්‍රබල වෙයි, කිසිදු බාහිර බලවේගයකට යටපත් කළ නොහැකි සක්විති රජෙකු සේ ස්වාධීන වෙයි.

NotebookLM

The Unshaken Mind

Mastering Upekkha (Equanimity) in a Chaotic World.

Key Insight: True equanimity is not apathy; it is the ultimate psychological shock absorber. It is the active mastery of maintaining perfect internal balance while facing the absolute extremes of human experience.



NotebookLM

THE CHARACTERISTIC *(Lakkhana)*

Samavahita & Patisankhana: The power of harmonious flow and reflective judgment. It gathers scattered mental states and prevents the mind from fracturing in multiple directions.

THE FUNCTION *(Rasa)*

Anunadhikha Nivarana & Pakkapata Pacchedana: Preventing excess and deficiency. It destroys partiality, stopping the mind from becoming overly attached or violently repelled.

THE MANIFESTATION *(Paccupatthana)*

Majjhattabhava: Absolute neutrality. The mind acts as a supreme, unhurried judge that requires no forced swiftness.

NotebookLM

Momentum: *The Pingo*

Carrying the dual buckets of life's burdens is initially exhausting. Yet, once the mind aligns with the rhythm of the step, it flows forward effortlessly like an ocean wave, carrying impossible weight with ease.

Absorption: The Shock Absorber

A mind without equanimity feels every stone on the road—jarring and painful. Upekkha absorbs the violent bumps of praise, blame, gain, and loss, turning a torturous ride into a silent journey.

NotebookLM

The Empathy Horizon: Limits of the *Brahma Viharas*

	Loving-Kindness *(Metta)*	Target: All beings	Action: Actively wishing them happiness and safety.
	Compassion *(Karuna)*	Target: The suffering	Action: Actively working to remove their pain and burden.
	Sympathetic Joy *(Mudita)*	Target: The successful	Action: Rejoicing in their fortune entirely without envy.
	Equanimity *(Upekkha)*	Target: The unchangeable	Action: Accepting that beings inherit their own Karma *(Kammassakata)*.

You cannot play God. When loving-kindness and compassion fail to change a tragic reality, Upekkha is the only state that prevents the mind from being destroyed by grief.

NotebookLM

The Ultimate Crucible: The Chulla Dhammapala Jataka

The Scenario

A drunken, paranoid king orders the execution of his 7-day-old son. The queen collapses in insurmountable agony. The executioner raises his blade.

The Unshaken Mind

In this horrific moment, the infant Bodhisatta examines his own mind. He finds he holds the exact same boundless love and perfect neutrality for the cruel father, the grieving mother, the terrifying executioner, and his own fragile body.

This is the perfection of Upekkha.

NotebookLM

The Danger of the Hasty Verdict

The Trap

Rushing to judgment or panicking in a crisis proves we are only seeing the middle of an event. Blinded by immediate friction, the mind fractures.

The Mastery

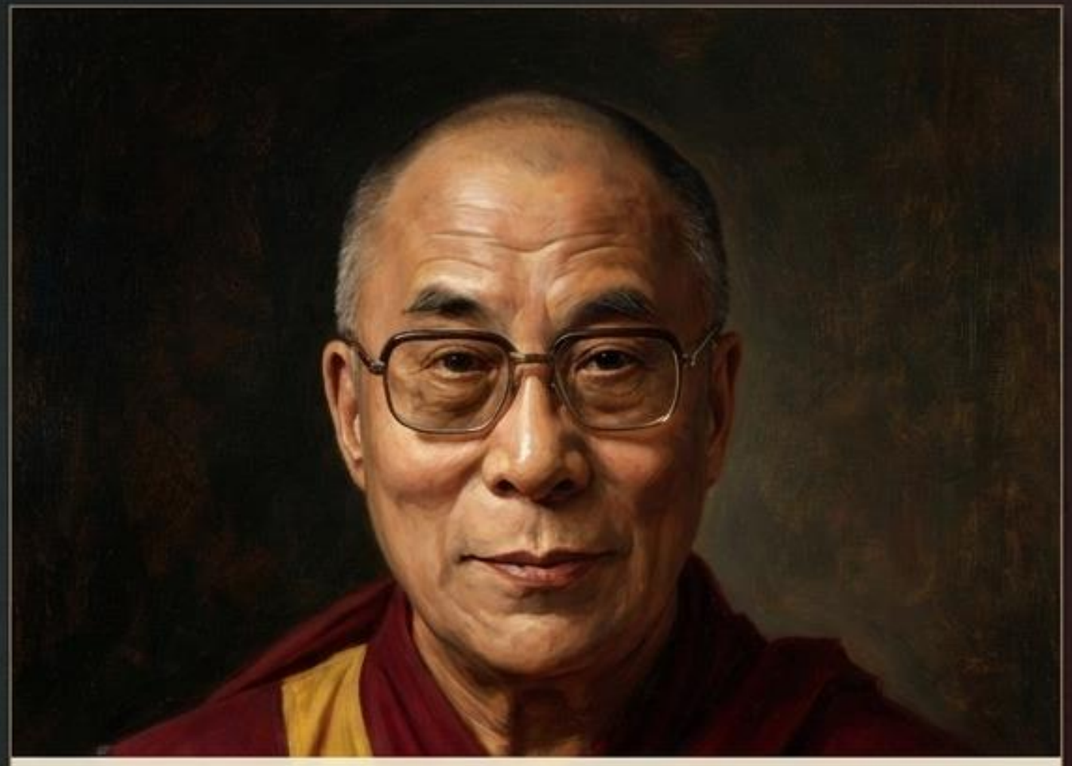
A mind trained in *Upekkha* utilizes *Yonisomanasikara* (wise investigation). It waits to observe the root cause (the beginning) and the ultimate result (the end). True judgment is never forced; it arises naturally when the facts are entirely clear.

NotebookLM

Equanimity as Global Power

Nelson Mandela

Emerged from decades of unjust imprisonment representing an oppressed people. By refusing to harbor hatred for his oppressors, his absolute non-partiality disarmed his enemies and secured a nation.



The Dalai Lama

Exiled and witnessing the systemic suffering of his people. He refuses to hate the invading nation, maintaining a profound neutrality and compassion that transcends political outrage.

Equanimity is not passive weakness; it is the most robust, unassailable political and personal foundation possible.

NotebookLM

Surviving the Coming Storm

Venerable Ananda Maitreya Thero's prophetic conditions for surviving future global upheaval.

1. Mechanical Independence

The ability to walk, work, and survive without absolute reliance on modern technology and machines.

2. Biological Independence

Relying on natural food and natural resilience, surviving without immediate access to complex medical interventions.

3. The Equanimous Gaze

The vital ability to witness immense injustice directly before your eyes without being emotionally swept into the chaos. Losing your center to outrage ensures you drown with the tide.

NotebookLM

The Architecture of Cultivation

Step 1: Neutrality to Beings

Treating the beloved, the despised, and the stranger with an identical, balanced mind.

Step 2: Neutrality to Form

Detaching from the dramatic highs of extreme profit and the plunging lows of devastating loss.

Step 3: Avoiding the Prejudiced (Kelayana)

Distancing oneself from those who cling to unyielding biases, hatreds, and partisanship.

Step 4: Seeking the Balanced

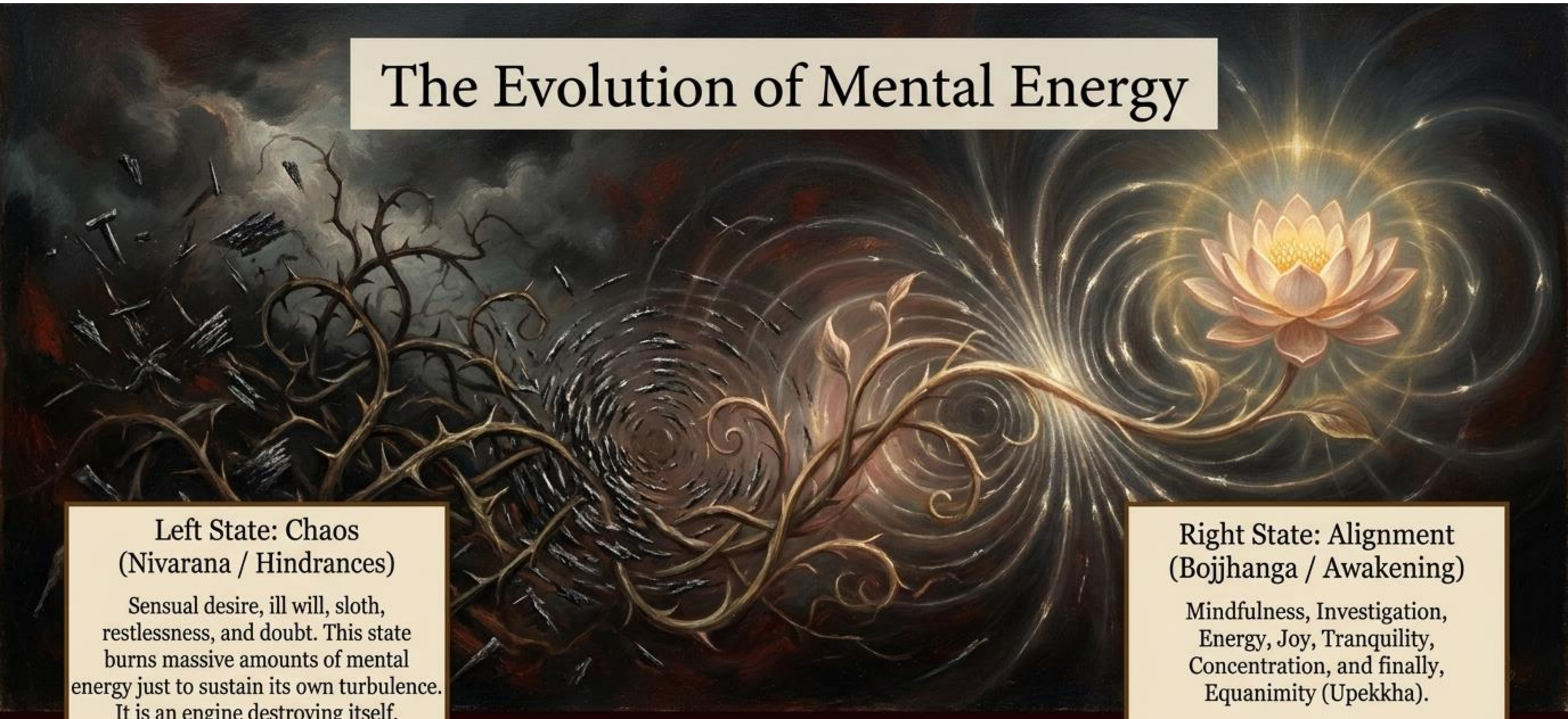
Purposefully associating with those who remain unshakeable and possess profound mindfulness.

Step 5: Inclining the Mind (Tadadhimuttata)

Constantly leaning the mind toward balance, catching the spark of extreme emotion before it becomes a forest fire.

NotebookLM

The Evolution of Mental Energy



Left State: Chaos (Nivarana / Hindrances)

Sensual desire, ill will, sloth, restlessness, and doubt. This state burns massive amounts of mental energy just to sustain its own turbulence. It is an engine destroying itself.

Right State: Alignment (Bojjhanga / Awakening)

Mindfulness, Investigation, Energy, Joy, Tranquility, Concentration, and finally, Equanimity (Upekkha).

Synthesis Conclusion: Equanimity does not require new energy. Like a magnet organizing scattered iron filings, it simply aligns the wasted energy of emotional friction into a profoundly harmonized state of supreme capability.

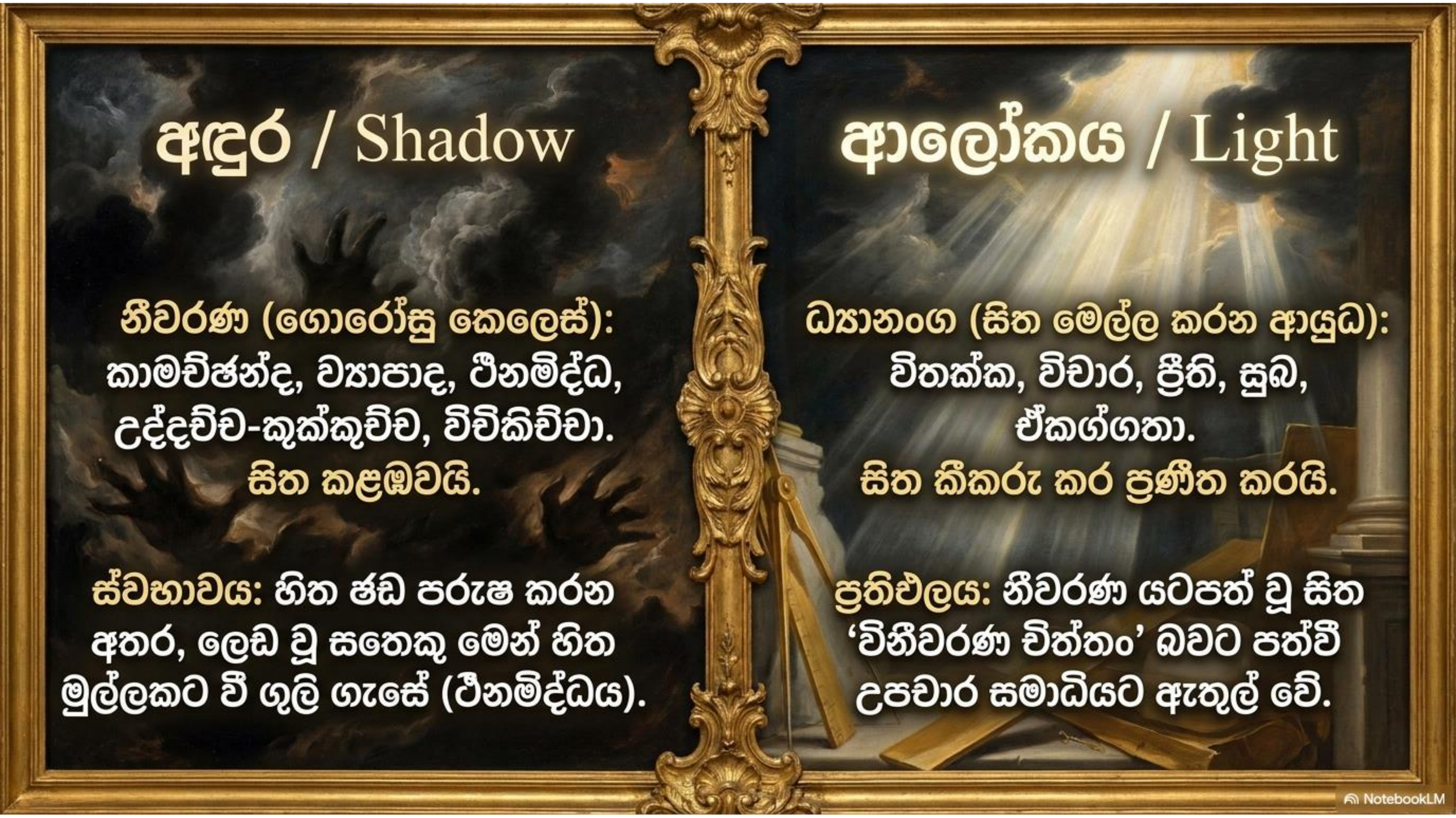
NotebookLM

සිතේ මහා කුණාටුව සංසිඳවීම
බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව කරා දිවෙන සිතේ වීර චාරිකාව

බොජ්ඣංග උපේක්ඛාව:
මාර්ගඵල ලැබීමට දොරටු විවර කරන,
සිතේ ඇතිවන සියුම්ම සහ ප්‍රණීස්ථාව.
බොජ්ඣංග උපේක්ඛාව:
මාර්ගඵල ලැබීමට දොරටු විවර කරන,
සිතේ ඇතිවන සියුම්ම සෘ ප්‍රණීතම අවස්ථාව.
ධ්‍යාන උපේක්ෂාව:
සම්‍ථ භාවනාවේදි තෘතීය
සහ චතුර්ථ ධ්‍යාන වලදි
තටගත්තා උපේක්ෂාව.
ඡළංග උපේක්ඛාව:
ඇස, කණ ආදි ඉඳුරන් භයට අරමුණු
ගැටෙන විට ඇතිවන මැදහත් බව.
බ්‍රහ්ම විහාර උපේක්ෂාව:
සියලු සත්වයන් කෙරෙහි ඇති සමභාවය (මැදහත් බව).

1. සතිය: අවදියෙන් සිටීම.
2. ධම්ම විචය: අරමුණ විමසා බැලීම.
3. විරිය: නිවැරදි උත්සාහය.
4. ප්‍රීති: සිතේ ඇතිවන ප්‍රමෝදය.
5. පස්සද්ධි: සිතේ සහ කයේ සංසිඳීම.
6. සමාධි: සිත එකඟ වීම.
7. උපේක්ඛා:
සමාහිත බව කෙරෙහි ඇතිවන පරම මැදහත් භාවය.

NotebookLM


අඳුර / Shadow
නීවරණ (ගොරෝසු කෙලෙස්):
කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ,
උද්දච්ච-කුක්කුච්ච, විචිකිච්චා.
සිත කළඹවයි.
ස්වභාවය: හිත ඡඩ පරුෂ කරන
අතර, ලෙඩ වූ සතෙකු මෙන් හිත
මුල්ලකට වී ගුලි ගැසේ (ථීනමිද්ධය).
ආලෝකය / Light
ධ්‍යානංග (සිත මෙල්ල කරන ආයුධ):
විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ,
ඒකග්ගතා.
සිත කීකරු කර ප්‍රණීත කරයි.
ප්‍රතිඵලය: නීවරණ යටපත් වූ සිත
‘විනීවරණ චිත්තං’ බවට පත්වී
උපචාර සමාධියට ඇතුල් වේ.

සිත නමැති මැටිපිඩ මෙල්ල කිරීම:

- **කල්ල චිත්තං:** කුඹුරක් මඩ කර ගොවියා බිත්තර වී ඉසින්නට සකස් කරගන්නාක් මෙන් සිත සකස් වීම.
- **මුදු චිත්තං:** ගල් කැට ඉවත් කර, පදම් කළ කුඹල්කරුගේ මැටි පිඩක් මෙන් සිත මෘදු වීම.
- **උදග්ග චිත්තං:** සීලයෙන් හික්මී, කෙලෙස් ඉවත් කිරීමට සිතේ ඇතිවන බලවත් උද්‍යෝගය.

ප්‍රතිඵලය: මෙසේ පදම් වූ සිතට පමණක් අරමුණ වෙත නැමී (විතක්ක) එහි රස විඳිය හැක (විචාර).

NotebookLM

අතීතානුදාවනං
(අතීතය ගැන පසුතැවීම)
රාගානුපතිතං
(අරමුණට දැඩිව ඇලීම)
රාගානුපතිතං
(අමමුණ කෙන්ව ඇටීම)
මධ්‍යස්ථ සිත:
මෙම අන්ත හයටම නොවැටී,
කඹයක් මත සමබරව ඇවිදින්නෙකු මෙන්
සිත මැදහත් භාවයට පත් වීම.
කෝසජ්ජානුපතිතං
(සිත ලීන වී
නිදිමතට වැටීම).
අතිපග්ගහිතං
(අධික වීර්යය නිසා
සිත වික්ෂිප්ත වීම)
රාගානුපතිතං
(අරාගණට දැඹීනට වැටීම)
පටිඝානුපතිතං
(අරමුණ කෙරෙහි ගැටීම)
අනාගත පටිංකනං
(අනාගතය ගැන සැලසුම් කිරීම).

ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනතා (සමබරතාවය):

වීර්යය (Viriya): අධික වුවහොත් සිත ඇවිස්සේ. අඩුවුහොත් සිත නිදිමතට යයි.

සමාධිය (Samadhi): අධික වුවහොත් රථය නවතී. වීර්යය සමාග සමබර විය යුතුය.

තදුපග විරිය වාහනතා: රථයක වේගය පාලනය කරන්නාක් මෙන්, අවස්ථාවට උචිත නිවැරදිම වීර්යය යෙදීම. 'පොළස් ගැටට පදම වගේ, මාළුවට ලුණු දානවා වගේ.'

NotebookLM

සුඛ වේදනා:
එන විට සැපයි,
යන විට දුකයි.
(රාගය උපදවයි)
දුක්ඛ වේදනා:
එන විට දුකයි,
යන විට සැපයි.
(ද්වේශය උපදවයි)
අදුක්ඛම සුඛ වේදනා
(මජ්ජත්ත උපේක්ෂාව):
සැපද නැති, දුකද නැති මධ්‍යස්ථ වේදනාව.
භාවනාවෙන් තොර සාමාන්‍ය මනසට මෙය නොතේරෙන
අතර එයට 'මෝහය' (නොදැනුවත්කම) මුල් වේ.

දැලි බැඳණු රන් තැටිය මතුකර ගැනීම:
සේරි වාණිජ ජාතක උපමාව:
අපගේ සිත සැබවින්ම වටිනා රන් තැටියක් වැනිය. එහෙත් එය ආගන්තුකා උපක්ලේශ (කෙලෙස්) නැමති 'දැලි'වලින් වැසී ඇත.
මෙනෙහි කිරීමේ බලය:
එදිනෙදා ජීවිතයේ අරමුණු හමුවේ නිවැරදි මෙනෙහි කිරීම, රන් තැටියේ දැලි සූරා හැරීම වැනිය. එය මතු වූ පසු එහි සැබෑ වටිනාකම අත්දැකිය හැක.

උපක්ලේශ කපාහරින ආයුධය:

සතිය (මෙනෙහි කිරීම):
මෙය හුදෙක් බලා සිටීමක් නොව, අලකොළ කඳක් කැත්තකින් කපන්නාක් මෙන් සිතට එන අරමුණු සහ කෙලෙස් ෂණිකව කපාහරින 'චක්‍රායුධයකි'.

උපක්ලේශ කපාහරින ආයුධය:

සතිය (මෙනෙහි කිරීම):

තරහව, ආසාව හෝ නිදිමත පැමිණී විට, එයට ප්‍රතිචාර නොදක්වා 'තරහවක්', 'ආසාවක්' ලෙසින් කොට දැකීමෙන්ම එම අරමුණෙහි බලය බිඳ වැටේ.

NotebookLM

සමථය
(Tranquility)
සමථ සමාධිය:
එකම අරමුණක
(උදා: ආනාපානසතිය)
සිත රැඳවීම.
නීවරණ යටපත් කර
ධ්‍යාන වලට (ගෙට
ගෙවැදීමට) සිත
ඇතුල් කරයි.
විපස්සනාව
(Insight)
ක්ෂණික සමාධිය
(Khaṇika Samadhi):
අරමුණෙන් අරමුණට මාරු
වුවද, සිතේ ස්ථාෂ්‍රතාවය
නොබිඳී පවත්වා ගැනීම
(දත්ත රියැදුරෙකු වෙනත්
වාහනයකට නැගී
එලවන්නාක් මෙන්).
නාම-රූප වෙන් කරමින්
සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය දකියි.
උපේක්ෂාවට පැමිණීම:
මාර්ග දෙකෙහිම
සිත මනාව පදම් වී,
හඬුවක් අසා අවසන් වූ
විනිශ්චයකාරයෙකු මෙන්
පරම මැදහත් බවට පත් වේ.

ලෝක ධර්මයන් හමුවේ නොසැලෙන ශුද්ධවන්තයා:

'චක්ඛුමාස යථාන්ධෝ - සෝතවා බධිරෝ යථා'

ඇස් තිබුණද නොදැක්කා සේ ද,
කන් තිබුණද නෑසෙන කෙනෙකු සේ ද,
ශක්තිය තිබුණද කොන්ද පණ
නැති කෙනෙකු සේ ද
හැසිරීමෙන් අටලෝදහම ඉදිරියේ
සිත කම්පා නොවී තබා ගැනීම
සැබෑ උපේක්ෂාවයි.

තදබල සැප සෙවීමෙන්
තදබල දුකක්ද,
මධ්‍යස්ථ බව සෙවීමෙන්
සැනසිමද හිමිවේ.

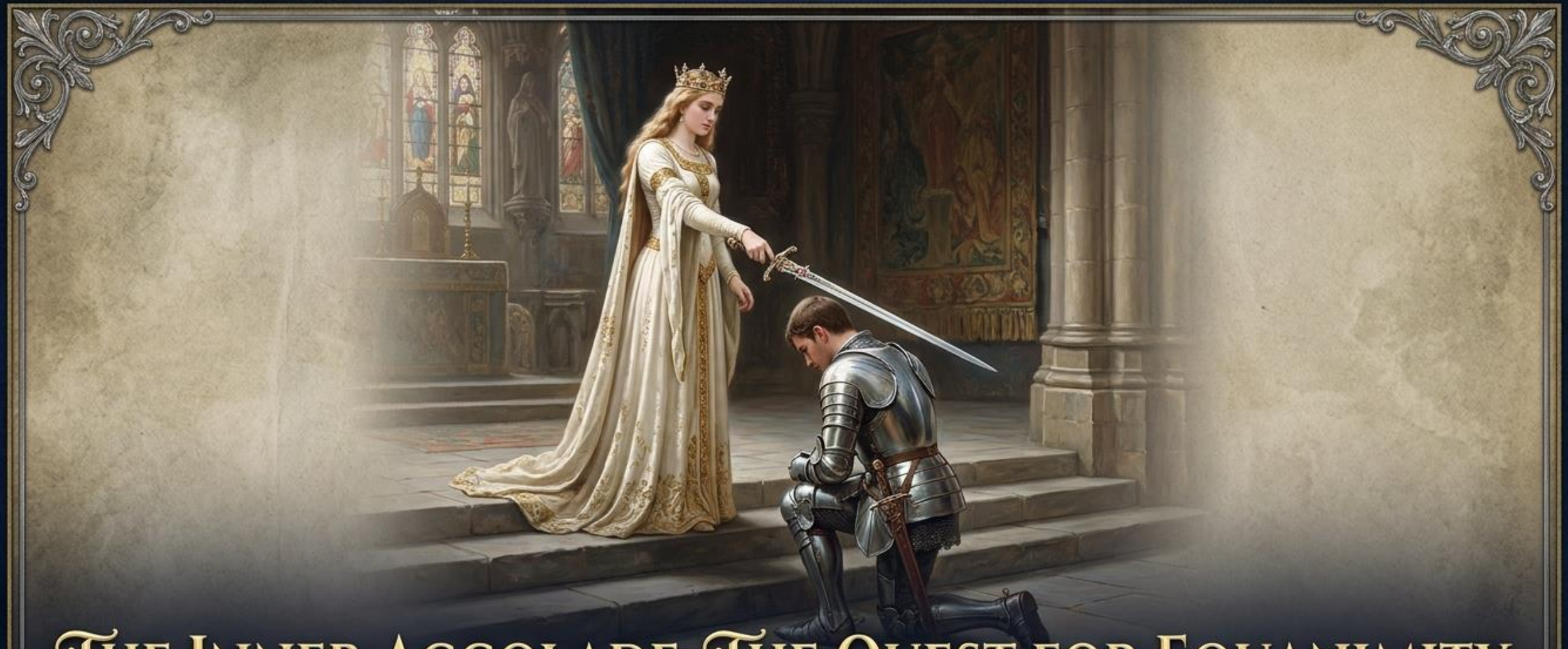
NotebookLM

විමුක්තියේ රන් දොරටුව: සංඛාර උපේක්ඛා ඥානය

මෙය විපස්සනා මාර්ගයේ ඉහළම කඩඉමයි. තමා කුපිත කරන හෝ ඇලෙනසුලු කවර සංඥාවක් පැමිණියද, සංඥියද, සිත කිසිදු ප්‍රතික්‍රියාවක් නොදක්වා පරම නිශ්ශබ්දතාවයට පත් වේ.

මෙම දුර්ලභ අවස්ථාවට පැමිණි යෝගාවචරයා, තමන් උපයාගත් උපේක්ෂාව ජීවිතය පුදා හෝ රත්තරන් මෙන් ආරක්ෂා කරගත යුතුය. එය නිවනට විවර වන අවසන් දොරටුවයි.

NotebookLM



The Inner Accolade: The Quest for Equanimity

A Masterclass in Buddhist Psychology, the Jhanas, and the Supreme Noble Art of Upekkha

NotebookLM

The Chain of Awakening (Bojjhanga)

A Chivalric Path of Mental Conquest

Step 1: Mindfulness (*Sati*)
The spark of awareness.

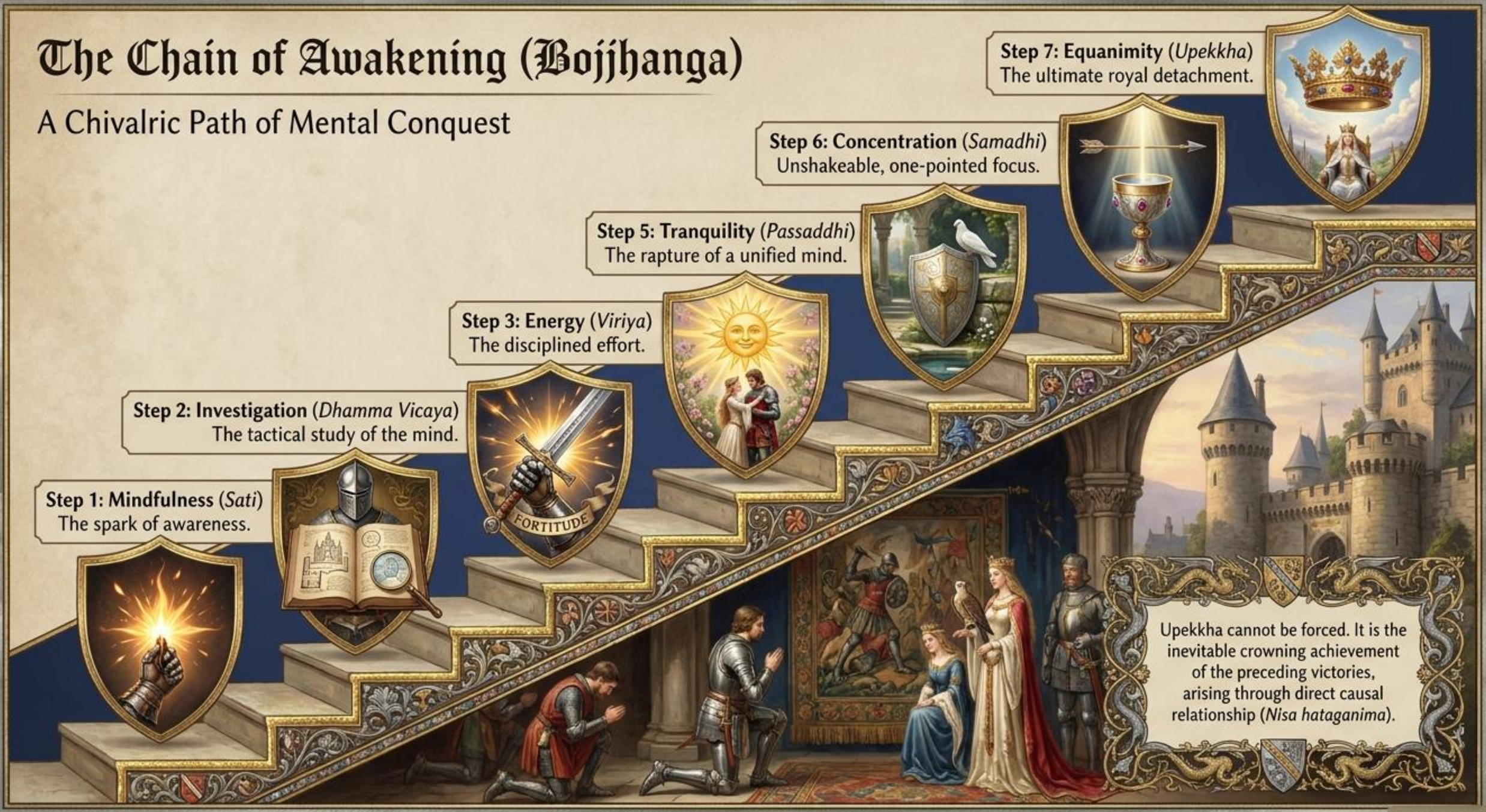
Step 2: Investigation (*Dhamma Vicaya*)
The tactical study of the mind.

Step 3: Energy (*Viriya*)
The disciplined effort.

Step 5: Tranquility (*Passaddhi*)
The rapture of a unified mind.

Step 6: Concentration (*Samadhi*)
Unshakeable, one-pointed focus.

Step 7: Equanimity (*Upekkha*)
The ultimate royal detachment.



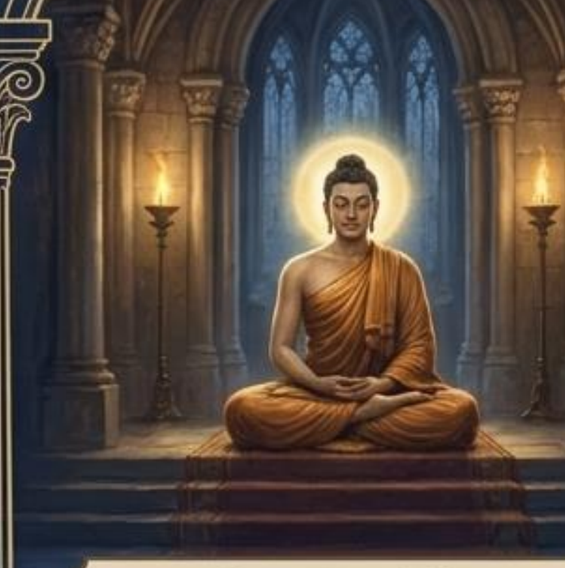
Upekkha cannot be forced. It is the inevitable crowning achievement of the preceding victories, arising through direct causal relationship (*Nisa hataganima*).

NotebookLM

Defining the Crown: The Many Faces of Upekkha

Brahma Vihara Upekkha

The culmination of loving-kindness (Metta), compassion (Karuna), and joy (Mudita). It is the impartial love for all living beings, viewing all with an equal eye.



Jhana Upekkha

The deep, unshakeable meditative absorption found in the higher states of concentration, characterized by profound internal stillness.

Bojjhanga Upekkha

The peak of insight. The ultimate royal detachment from the fluctuations of existence and the pinnacle of the enlightenment factors.

NotebookLM

The 5 Dragons of the Mind (Nivarana)

Kamacchanda
(Sensual Desire)

The mind wanders, seeking external gratification rather than internal discipline.

Vyapada
(Ill Will)

The mind burns with frustration, anger, or aversion toward the meditation object or the self.

Thina-middha
(Sloth & Torpor)

The mind freezes and becomes heavy, retreating into a dark, sluggish lethargy.

Uddhacca-kukkucca
(Restlessness & Worry)

The mind scatters like ashes struck by a stone, unable to settle.

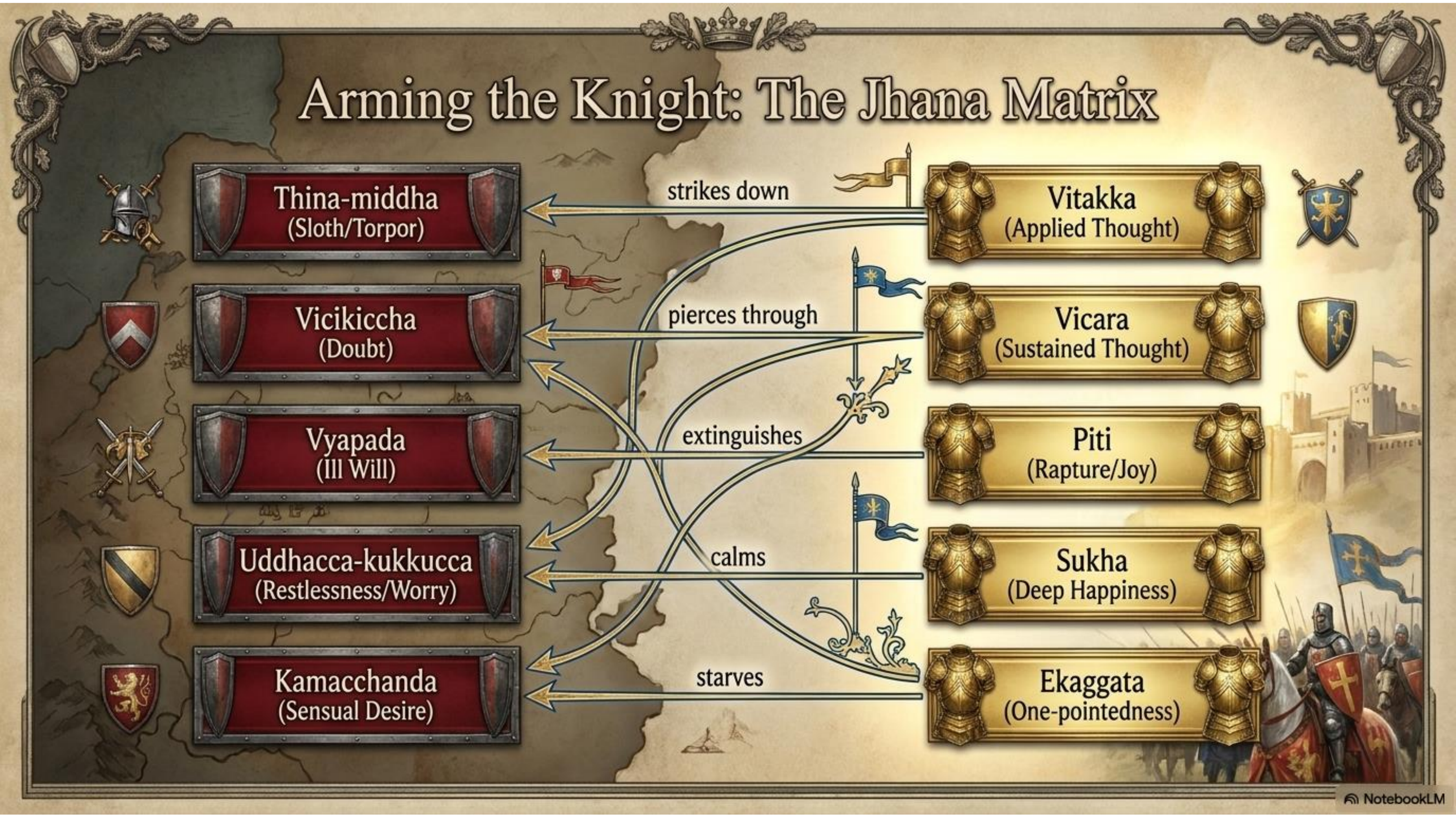
Vicikiccha
(Doubt)

The mind is paralyzed by indecision, constantly questioning the path and the practice.

Left unchecked, these forces turn the mind into a hard, unworkable, chaotic battlefield (*Chada parusha*).

NotebookLM

Arming the Knight: The Jhana Matrix



NotebookLM

The Sword and the Eye

The Sword: Vitakka (Applied Thought)

- The act of directing the mind to the chosen object (e.g., the breath).
- Strikes the target with precision.
- Prevents the mind from slipping into the heavy slumber of lethargy.

The Eye: Vicara (Sustained Thought)

- The act of examining the object once struck.
- Sustained evaluation and experiencing of nuances (e.g., the length and temperature of the breath).
- Prevents the mind from wandering into paralyzing doubt.

NotebookLM

The Elixir of Victory

Step 1: The Command

Vitakka and Vicara do their jobs obediently, locking onto the object.

Step 2: The Ceasefire

The mind stops fighting itself. The internal battlefield goes quiet.

Step 3: The Elixir Arises

Piti (Rapture) floods the system. Ill-will entirely vanishes, as a joyful mind cannot hold anger.

Step 4: The Royal Comfort

Sukha (Deep Comfort) settles into the body and mind, completely eradicating restless agitation.

Synthesis Insight:
True meditative joy cannot be bought or forced; it is the organic elixir that flows only from a perfectly trained, obedient mind.

NotebookLM

The Forging of Kammañña Citta
(The Workable Mind)

Viniwarana:
Free of enemies.

The mind is no longer besieged by the five hindrances.

Udagga:
Uplifted and energetic.

Not sunken or sluggish, but bright and buoyant.

Mudu:
Soft and malleable.

Like perfectly prepared potter's clay, ready to be shaped without breaking.

Kammañña:
Supreme workability.

The mind is now a finely tuned instrument, ready to be directed toward ultimate insight.

NotebookLM

Two Paths to Mastery

The Path of Samatha (Tranquility)

- **Target:** A single conceptual object (Nimitta).
- **Action:** Suppresses the hindrances by overpowering them with concentration.
- **Result:** Leads to profound stillness and absorption (Jhana).

The Path of Vipassana (Insight)

- **Target:** The changing nature of reality and physical phenomena (Characteristics).
- **Action:** Eradicates the hindrances entirely by seeing their root causes.
- **Result:** Leads to profound wisdom and liberation (Marga Phala).

NotebookLM

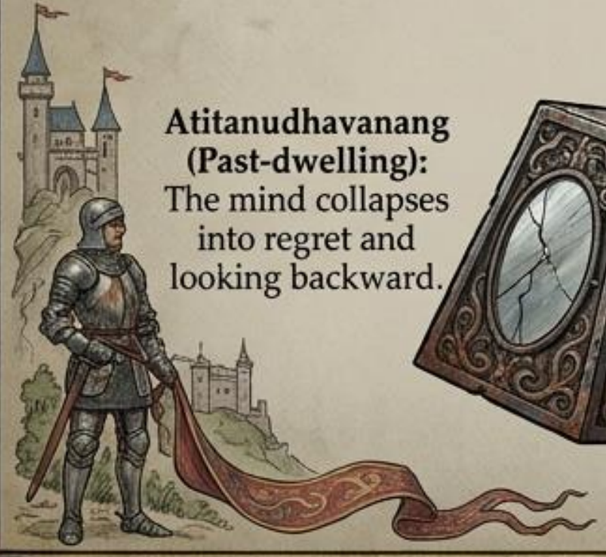
The 6 Traps of the Unbalanced Mind

Anagata patikankhanang (Future-dwelling): The mind shakes with anxiety or obsessive planning.

Atipaggahita (Over-exertion): Restless, frantic energy trying to force enlightenment.

Abhinata / Raga (Extreme attachment): Lusting after the peaceful meditative state itself.

The Path of Insight



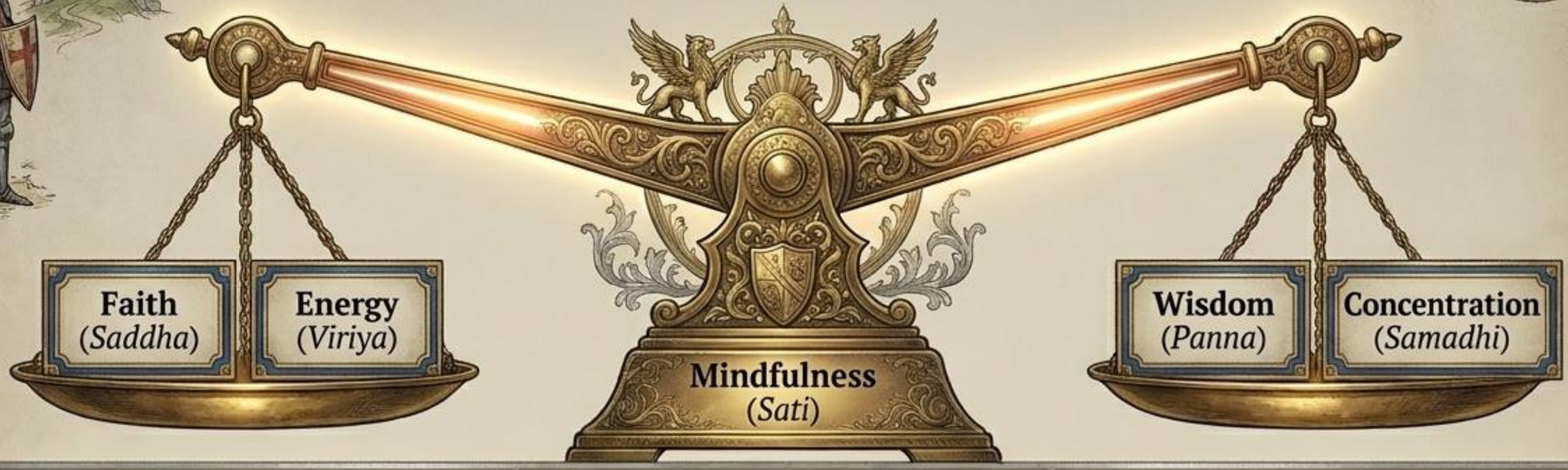
Atitanudhavanang (Past-dwelling): The mind collapses into regret and looking backward.

Kosajja (Under-exertion): The mind slips into lethargy, retreating like a sick animal.

Apanata / Patigha (Extreme rejection): Aversion and frustration when the state fades.

NotebookLM

The Royal Balance (*Indriya Samatta*)



Faith vs. Wisdom

Faith must be balanced by Wisdom to prevent blind devotion; Wisdom must be balanced by Faith to prevent cynical, dry intellectualism.

Energy vs. Concentration

Energy must be balanced by Concentration to prevent restless agitation; Concentration must be balanced by Energy to prevent sleepy dullness.

The Sovereign Charioteer

Sati (Mindfulness) sits at the center, overseeing all faculties, keeping them perfectly tuned to the exact requirement of the present moment.

NotebookLM

The Soot-Covered Gold (*The Seri Vanija Metaphor*)

The Merchant's Folly

Like the ignorant merchant who discarded the soot-covered bowl thinking it was worthless dirt, the untrained mind ignores its own neutral states.

The Hidden Gold

We constantly chase *Sukha* (pleasure) and battle *Dukkha* (pain). In doing so, we are entirely blind to *Adukkhamasukha*—the neutral, equanimous feeling.

The Needle of Mindfulness

By applying the needle of *Sati* to scratch the surface of ordinary, neutral moments, we realize the supreme gold of *Equanimity* has been resting in the mind all along.

NotebookLM

The Impartial Judge: *Equanimity in the World*

"Chakkhuma sato yatha andho,
sotava badhiro yatha."
(Like a blind person though having eyes,
like a deaf person though having ears).

The Impartial Judge	Tatra Majjhattata
A mind of Upekkha does not side with praise or blame, gain or loss. It observes the chaos of the world without being pulled into the battlefield.	Keeping perfectly to the middle. Responding to the 8 Worldly Winds not with apathy, but with supreme, unshakeable, active neutrality.

NotebookLM

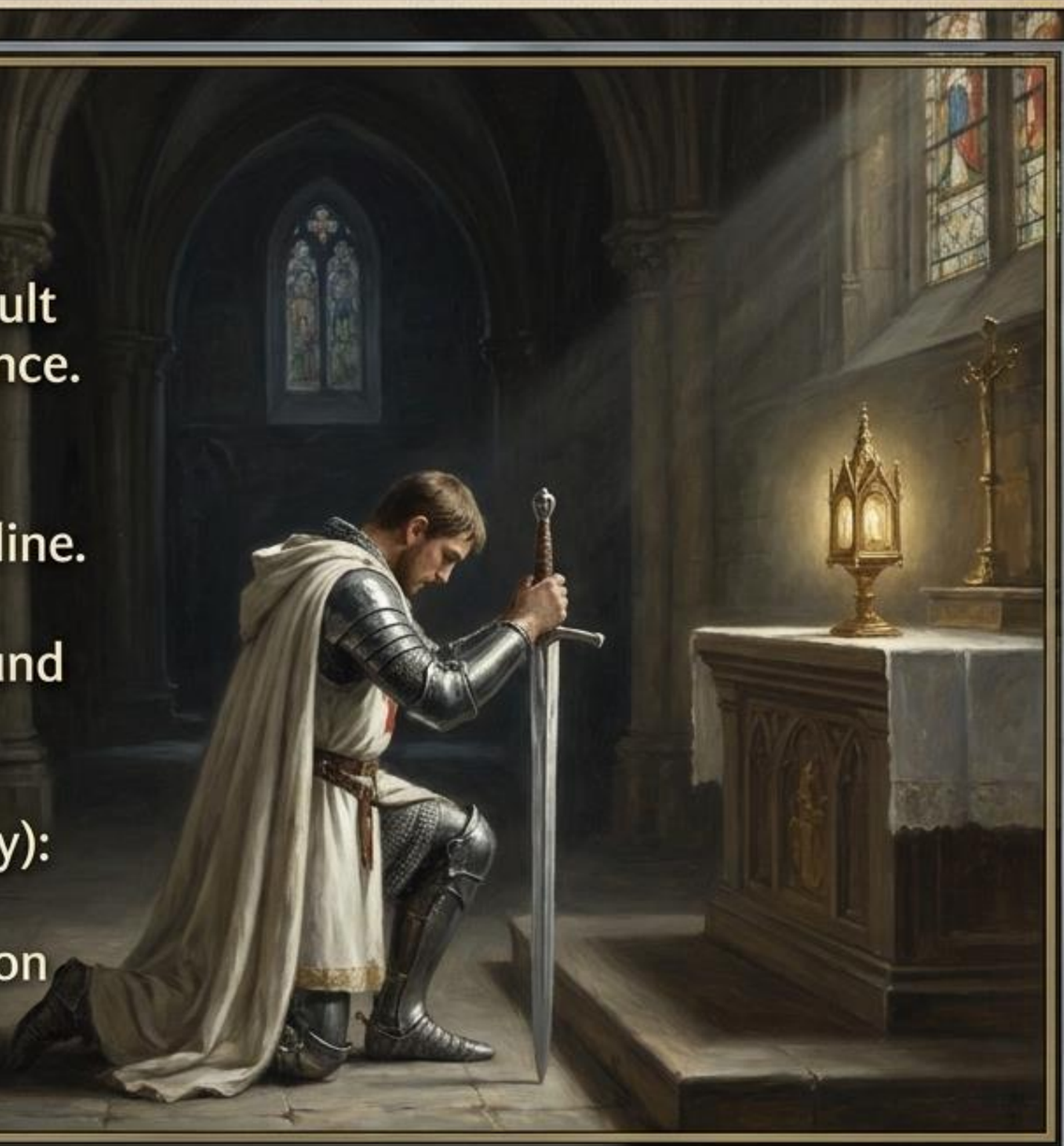
Guarding the Accolade

Upekkha is the most refined, subtle, and difficult state to achieve in the entire Bojjhanga sequence.

It requires the precise calibration of every previous factor, forged through intense discipline.

When it arises, it must be guarded with profound reverence.

Kshana Sampatti (The Moment of Opportunity): Do not waste the brief, rare opportunity of human life—and the clarity of the teachings—on trivial, worldly battles. Guard the mind's gold.



NotebookLM

God Speed

The Armor: Sila (Impeccable Morality)

Protecting the mind from outer worldly winds.

The Weapons: Sati & The Jhana Factors

The sword and eye of mindfulness and concentration.

The Battle: Vipassana

Piercing the illusion of permanence and eradicating the internal dragons.

The Crown: Bojjhanga Upekkha

Unshakeable Equanimity.

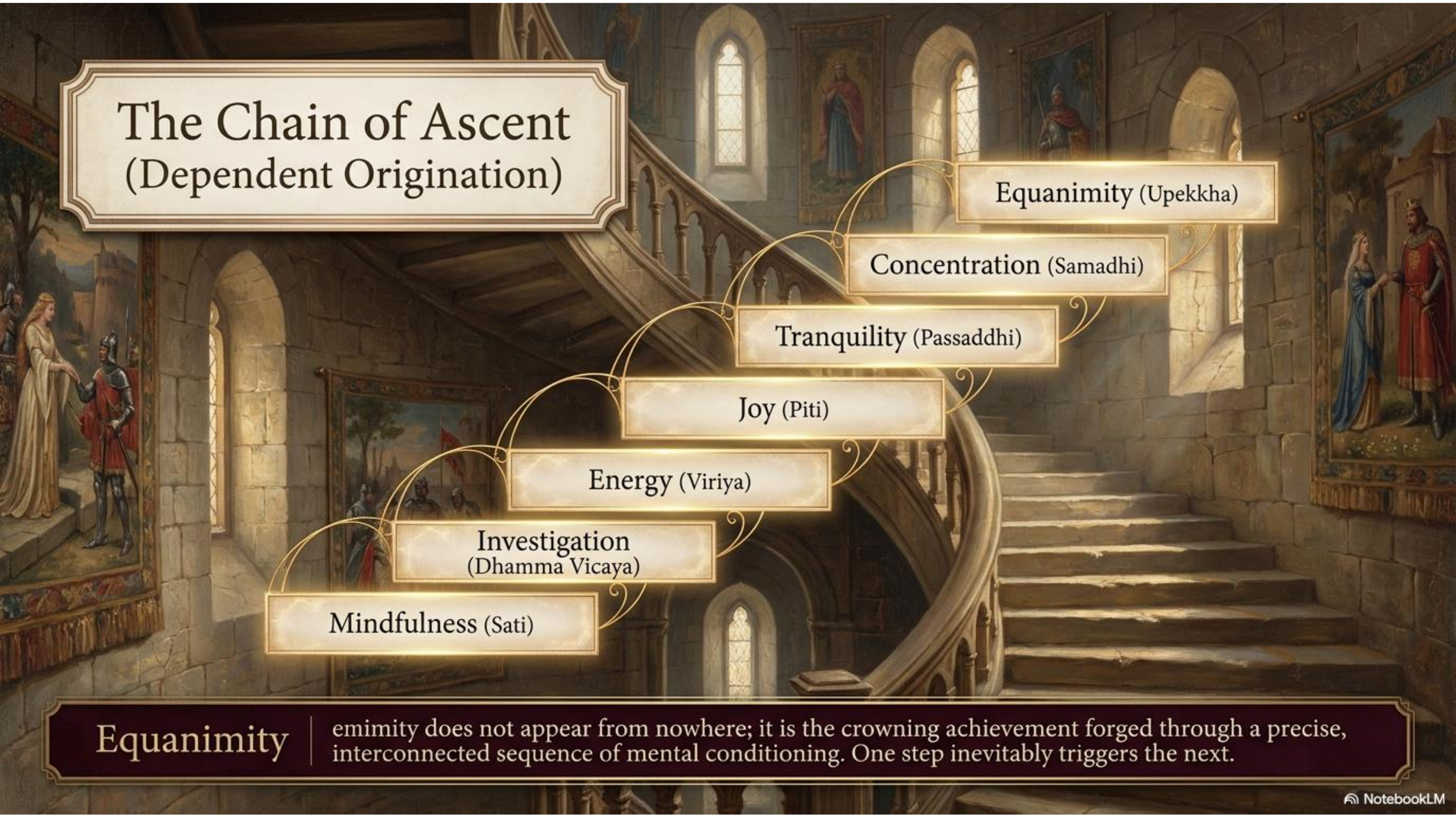
The ultimate spiritual victory is not feeling nothing; it is feeling everything and remaining absolutely, perfectly balanced.

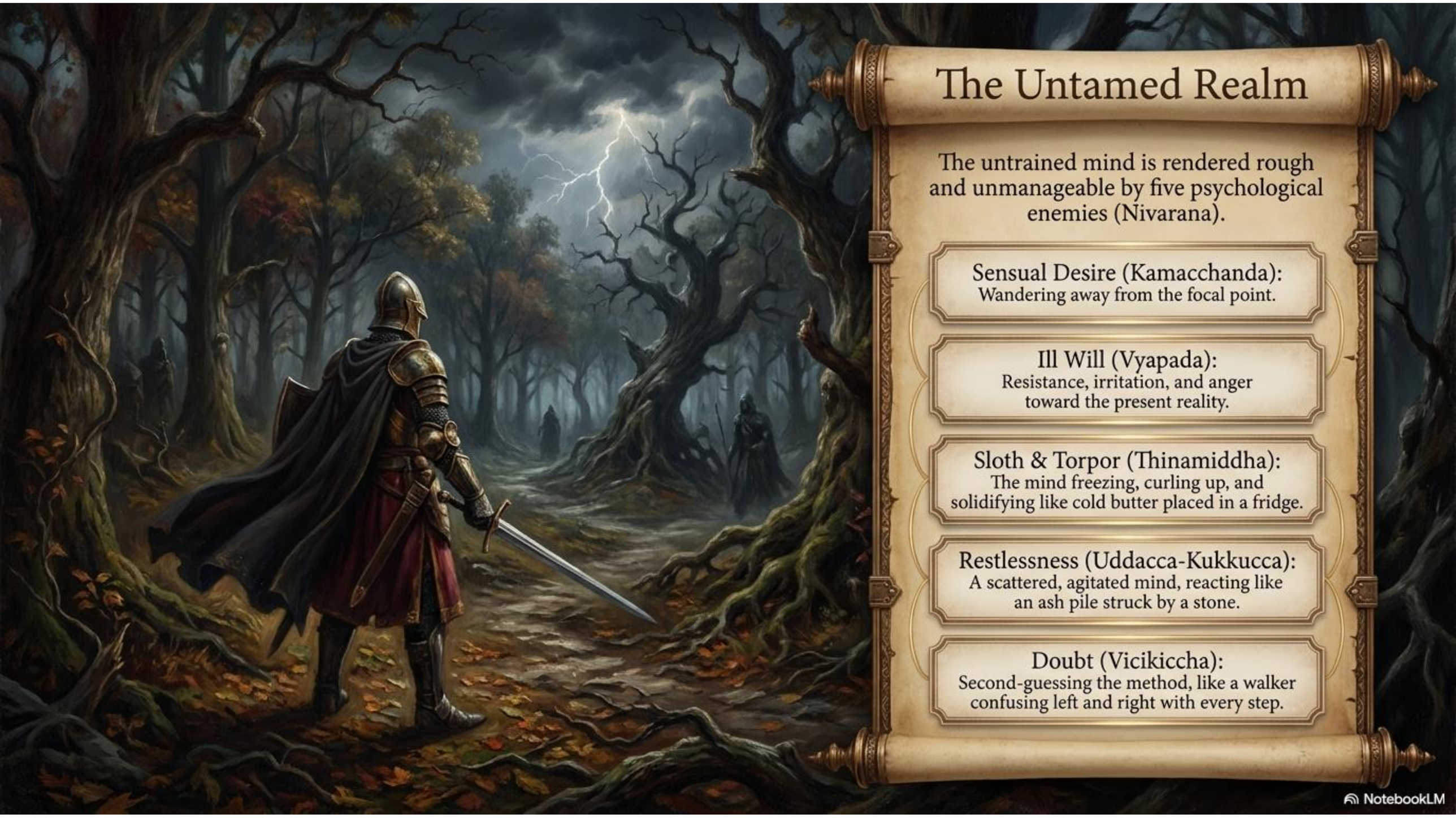
NotebookLM

The Noble Quest for Equanimity

A Chivalric Guide to the Mind: Mastering Samatha, Vipassana, and the Crown of Upekkha.

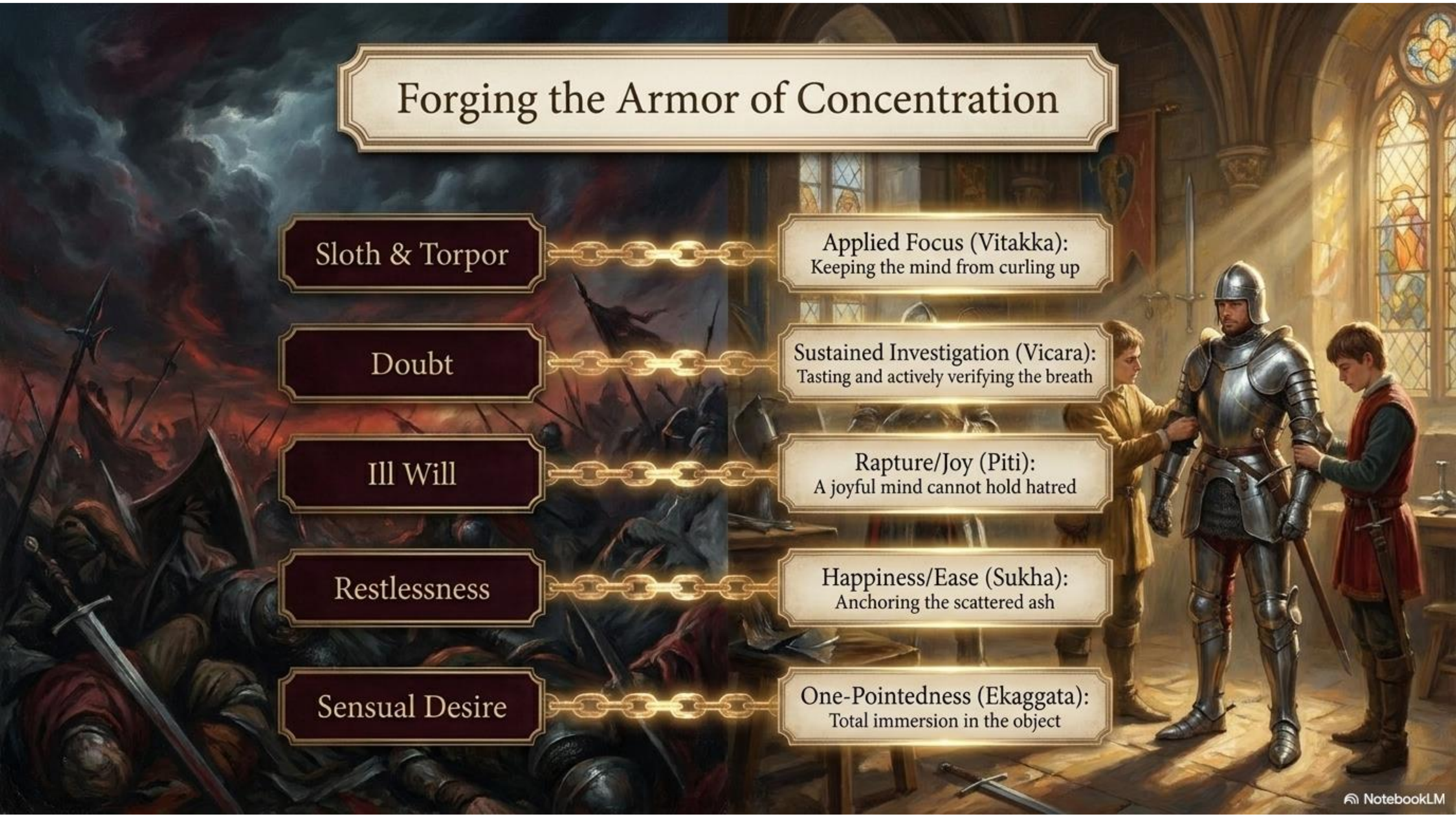
NotebookLM


The Chain of Ascent
(Dependent Origination)
Equanimity (Upekkha)
Concentration (Samadhi)
Tranquility (Passaddhi)
Joy (Piti)
Energy (Viriya)
Investigation
(Dhamma Vicaya)
Mindfulness (Sati)
Equanimity
emimity does not appear from nowhere; it is the crowning achievement forged through a precise, interconnected sequence of mental conditioning. One step inevitably triggers the next.
NotebookLM


The Untamed Realm
The untrained mind is rendered rough and unmanageable by five psychological enemies (Nivarana).
Sensual Desire (Kamacchanda):
Wandering away from the focal point.
Ill Will (Vyapada):
Resistance, irritation, and anger toward the present reality.
Sloth & Torpor (Thinamiddha):
The mind freezing, curling up, and solidifying like cold butter placed in a fridge.
Restlessness (Uddacca-Kukkucca):
A scattered, agitated mind, reacting like an ash pile struck by a stone.
Doubt (Vicikiccha):
Second-guessing the method, like a walker confusing left and right with every step.
NotebookLM

Forging the Armor of Concentration

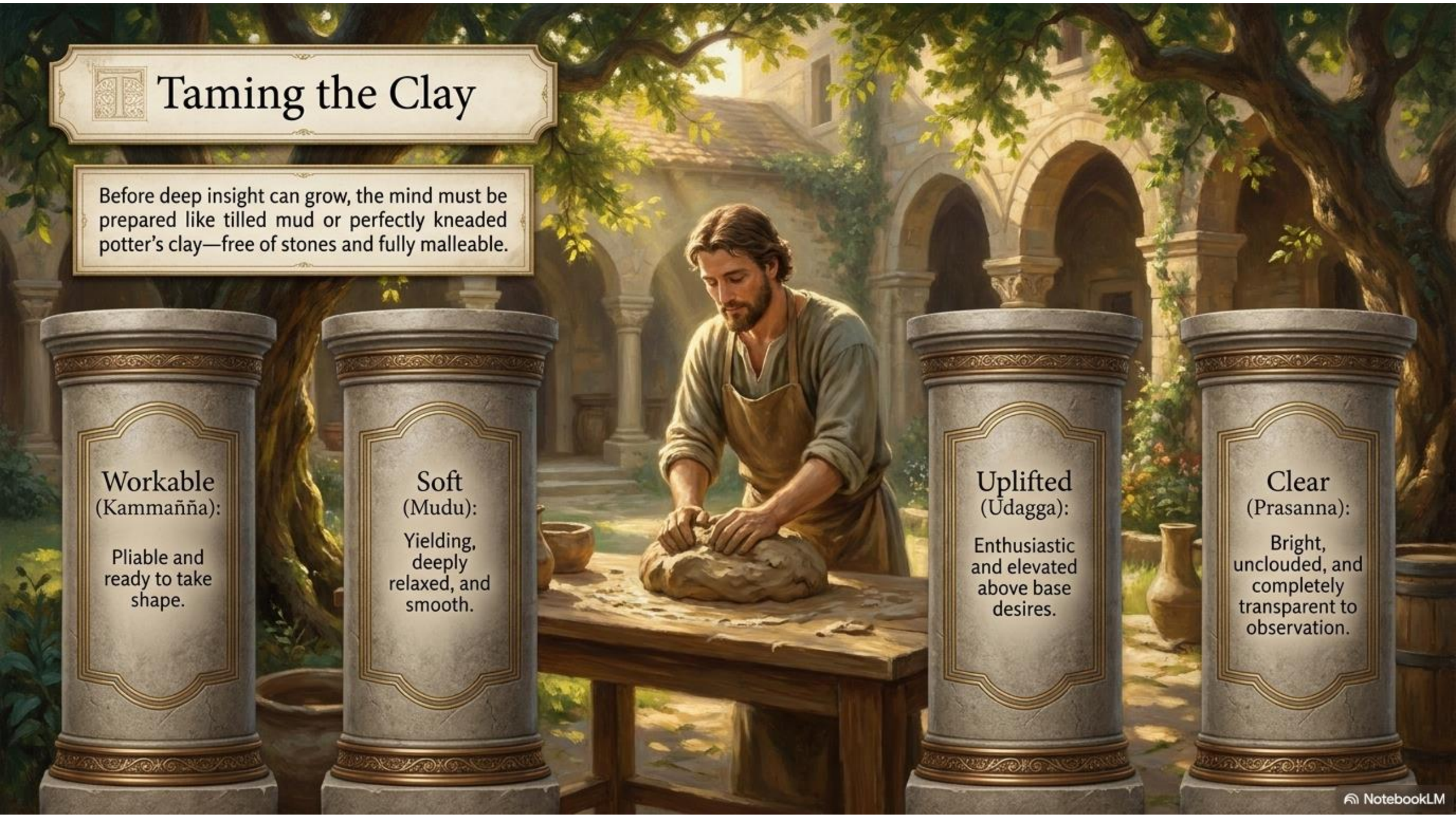
Sloth & Torpor	Applied Focus (Vitakka): Keeping the mind from curling up
Doubt	Sustained Investigation (Vicara): Tasting and actively verifying the breath
Ill Will	Rapture/Joy (Piti): A joyful mind cannot hold hatred
Restlessness	Happiness/Ease (Sukha): Anchoring the scattered ash
Sensual Desire	One-Pointedness (Ekaggata): Total immersion in the object



NotebookLM

Taming the Clay

Before deep insight can grow, the mind must be prepared like tilled mud or perfectly kneaded potter's clay—free of stones and fully malleable.



Workable (Kammaññā):

Pliable and ready to take shape.

Soft (Mudu):

Yielding, deeply relaxed, and smooth.

Uplifted (Udagga):

Enthusiastic and elevated above base desires.

Clear (Prasanna):

Bright, unclouded, and completely transparent to observation.

NotebookLM

The Two Paths of Mastery

The Shield: Samatha / Concentration

Suppresses the hindrances. Anchors the mind to a single, static object. Results in deep absorption (Jhāna). A state of profound peace, suspension, and temporary sanctuary.

The Sword: Vipassana / Insight

Actively cuts through reality. Observes the rising, falling, and changing nature of all phenomena. Results in Path and Fruition (Magga Phala). Sharp, dynamic, and permanently unshakeable.

NotebookLM

Guarding the Flanks of Insight

1. Regret:
Running backward to the past.

2. Anxiety:
Sprinting forward to the future.

3. Lethargy:
The mind retreating to hide in a corner.

4. Over-Exertion:
The frantic rush for the prize.

5. Over-Attachment:
Falling in love with the peace.

6. Aversion:
Rejecting the object of focus.

The King's Reward

A king once offered vast wealth to anyone who brought him an unbroken spider web. Those who rushed frantically, overcome by over-exertion (Atipaggahita), tore every web they touched.
Insight requires extreme delicacy.

NotebookLM

The Danger of Premature Rapture

The Spike (Piti / Joy):

Powerful, thrilling, and necessary to dissolve ill will. However, it is highly volatile. If attached to, it becomes a new hindrance and prevents further ascent.

The Plateau (Passaddhi / Tranquility):

Joy must cool down.

Only when the mind and body settle into profound, unshakable tranquility can the ground be prepared for true Equanimity.

NotebookLM

The Golden Bowl Beneath the Soot

The Metaphor:

A merchant discards a soot-covered bowl as worthless. A wiser traveler scratches the grime with a needle, revealing pure, priceless gold underneath.

The Insight:

Your inherent Equanimity (Upekkha) is the golden bowl. It is constantly obscured by the soot of passing defilements and worldly reactions.

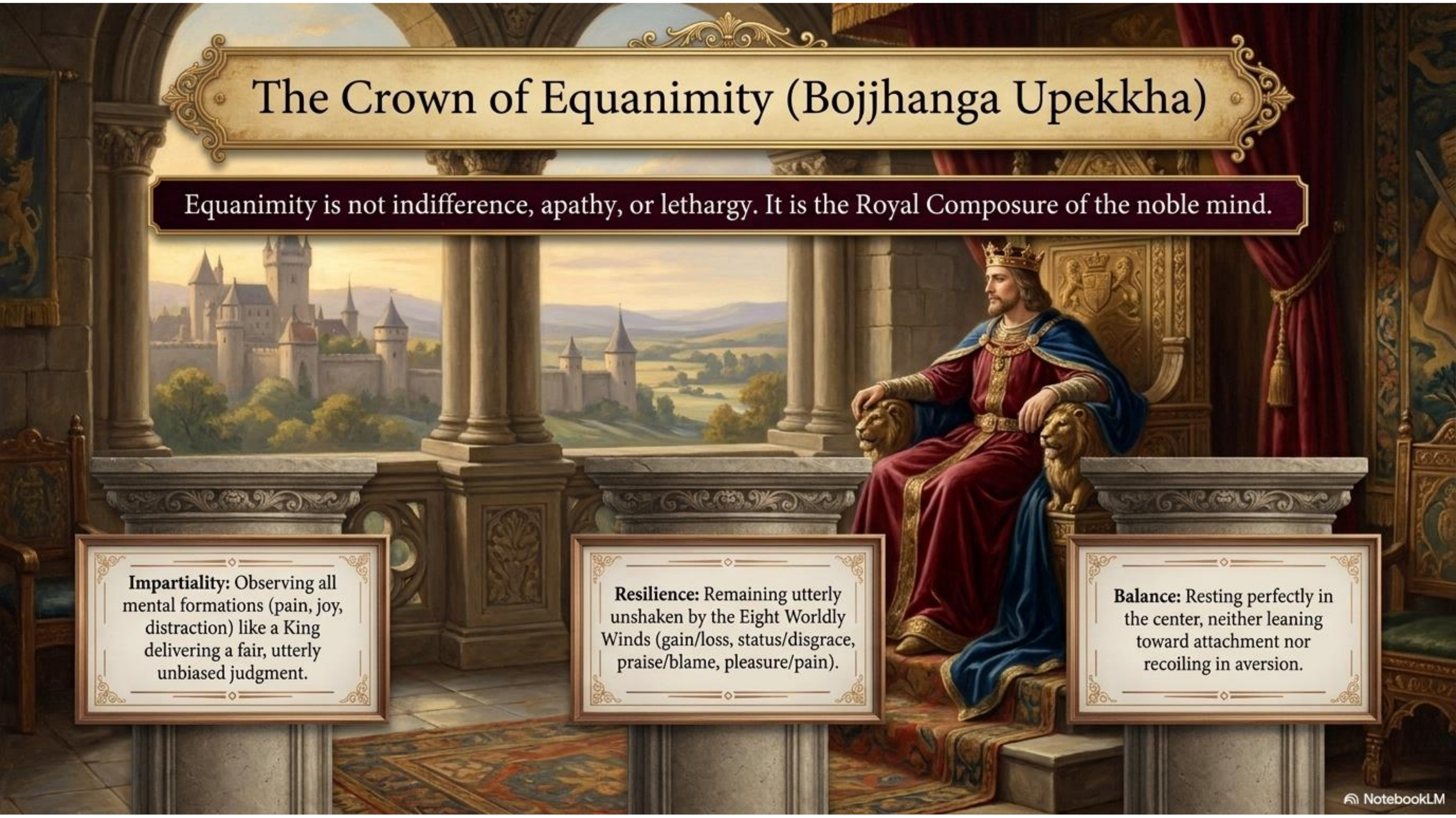
The Tool:

Mindfulness (Sati) is the needle. By meticulously observing without reacting, the soot is chipped away, revealing the royal composure that was there all along.

NotebookLM

The Crown of Equanimity (Bojjhanga Upekkha)

Equanimity is not indifference, apathy, or lethargy. It is the Royal Composure of the noble mind.



Impartiality: Observing all mental formations (pain, joy, distraction) like a King delivering a fair, utterly unbiased judgment.

Resilience: Remaining utterly unshaken by the Eight Worldly Winds (gain/loss, status/disgrace, praise/blame, pleasure/pain).

Balance: Resting perfectly in the center, neither leaning toward attachment nor recoiling in aversion.

NotebookLM

The Impartial Judge in Daily Life

The Eyes:
Seeing without reacting. Having sight, yet behaving as a blind person to worldly provocations.

The Ears:
Hearing without offense. Having hearing, yet behaving as a deaf person to insults and praise alike.

The Posture:
Possessing strength without striking. Having immense power, yet choosing the absolute stillness of a 'dead' or weak person when provoked.

True *Upekkha* acts as the ultimate shock-absorber.
It absorbs the blow without generating a new reaction.

NotebookLM

Guarding the Crown

1. Build, Do Not Force: You cannot 'will' Equanimity into existence. You must meticulously build the prerequisites—Mindfulness, Energy, and Joy—and let it naturally arise.

2. Recognize the Middle: The untrained mind is addicted to extreme joy and extreme sorrow. Equanimity requires finding profound comfort in the subtle, neutral center (Adukkhamasukha vedana).

3. Protect the Vessel: Once attained, treat this state with immense reverence. Carry your mind through the chaotic world like a full vessel of oil, refusing to spill a single drop of your hard-won peace.

NotebookLM

ප්‍රීති සම්බුජ්ඣංගය: නිරාමිස සතුට කරා යන මග
(Preethi Sambojjhanga: The Path to Spiritual Joy)

ආමිස ප්‍රීතිය:
අතෘප්තිකර පිපාසයකි.

ඇහ, කග ආදී ඉඳුරන් සිකවීමෙන් ලබන මෙය, සිදුරු නතිග කුවයකට වකුර පිරිවිමන් වැනි ඒම නොවත වෙගෙසකි.

ප්‍රීතිය බොජ්ඣංගයක් වන්නේ කෙසේද?

සතිය, ධම්ම විචිය සහ වීරිය යන අංග සම්පූර්ණ විමෙන් ලැවෙන පුබ්ඵලයක් ලෙස මෙය වැඟේ.

නිරාමිස ප්‍රීතිය:
සීලය මත පදනම් වේ.

තම සීලය පිළිබඳව ඇතිවන විඤ්ඤාණය (අවිප්පටිසාරය) කුලියක් නොගත්නා මෙය උතුම් මානසික සුවයකි.

භාවනාවේදී හමුවන ප්‍රීතිය සහ එහි අවදානම

කුද්දකා
(කෙරී)

ඛණිකා
(ක්ෂණික)

ඔක්කන්තිකා
(රැලි වැනි)

විතිය පග්ලෙ වියවහයක) අකතාවය ප්‍රබල සඤ්ඤා ශ්‍රද්ධාඩඩිගන ඒස්සාප්ඡුණ්ණ දම නාවිගය පුඳ්ටතය ගවසාය දුනාග බහන් සතෙඩි.

උබ්බේගා
(උද්වේගකර)

මායාවන්ට නපු නොවන්න. ප්‍රීතිය තිකා පෙනෙන ආලෝක කෝ මැජින් වැනි අත්දැකීම් ඇලකා තිවන ලෙස වරදවා වටහා නොගත යුතුය.

ඕල කර්මන්ථානය අත හොනරින්න. කුමන සුබල ඕතියන් දැහුනද, තම ඕලික ගාවතා අරඹුණ (ඕල තර්මන්ථානය) කෙරෙයිම අවධානය රදවා ගන්න.

එරණ
(ඔුළු කය පුරා සැකිරෙන)

භාවනාවේදී හිත පිරිසිදු වන ආකාරය

අතිතානුධාවනය නැතිවීම	අතීතය ගැන පසුතැවිඹක් නැතිවීම.
අනාගත පටිඛනය නැතිවීම	අනාගතය ගැන අකවතෑ බලාපොරොන්තු නැතිවීම.
සමස වීම	ශ්‍රද්ධාව-ප්‍රඥාව-ප්‍රඥාව සමබර වීම.

NotebookLM

The Path to Spiritual Rapture:
Understanding Piti Sambojjhanga

FROM SENSORY SLAVERY TO SPIRITUAL FREEDOM

WORLDLY PLEASURE VS. SPIRITUAL JOY

Andsa Piti (Worldly Joy): Soncery bound, never ending, leading to eshsaation and greed, fihe fiking a sieve with water.

THE FOUNDATION OF VIRTUE (SILA)

Spiritual joy begins with Sila and faith in Karma, preventing mind unrest and pretepting from the stazery of derite.

FREEDOM FROM REMORSE (AVIPPATISARA)

Virtuuns living frees the mind from regiet, leading to Pannija (gladness). the "yeang joy" preveding deep repture.

THE FIVE STAGES OF MEDITATIVE RAPTURE (PANCA-VANNA PITI)

STAGE 1: MINOR JOY (KHUDOIKA PITI)

Minor physical sensations like goosabungs or a slight thiirl, coming and going quickly.

STAGE 2: MOMENTARY JOY (KHANIKA PITI)

Flashes of joy like lightning, often seaing lights or cuadon, brief bady vibrations.

STAGE 3: SHOWERING JOY (OKKANTIKA PITI)

Joy breaking over the body repaaatnaly in wavex, Lhe lha ouaan tide washing over the shore.

STAGE 4: UPLIFTING JOY (URBEGA PITI)

A powerful, transporting rapture maving the body light enough to fnist or cause intense, uncomtoliable physical swaying.

STAGE 5 PERVADING JOY (PHARANA PITI)

The highest stage where rapture seaks through every cell and pere, like a fiood fiiting a mountain cavern.

NAVIGATING THE 'MIRAGE' OF SUCCESS

CORRUPTIONS OF INSIGHT (VIPASSANA UPAKKILESA)

Intease lights, extrema joy, and sudden starrty can trick meditators into premature thoughts of Niivaria.

THE DANGER OF ATTACHMENT

Getting stuck in these pleasant states is a 'mirage' halting progress; recognise them as signs of development.

THE GOLDEN RULE: RETURN TO THE PRIMARY OBJECT

When overwhelmed, ignore the 'magic' and firmly return focus to the Mula Kammathana (primary meditation object).

NotebookLM

The Path to Inner Stillness: Mastering Passaddhi Sambojjhanga

The Sequence of Awakening

PRAMODA
(Young *Joş* / Delightful satisfaction)

PRĪTI
(Rapture / Joy)

FROM PRĪTI TO PASSADDHI

KAYA-PASSADDHI
(Tranquility of Body & Mental Factors)

CITTA-PASSADDHI
(Tranquility of Consciousness)

Signs of Deepening Meditation

REFINEMENT OF THE BREATH
(Recomes Short & Refined)

CALMING MENTAL FORMATIONS

THE "BLANKET" ANALOGY
(Loss of Perception & Boundaries)

PHYSICAL MANIFESTATIONS

Goosebumps

Feeling like being splashed with milk

The Two Dimensions of Stillness

SIGIL OF REFINED FOOD
(Panita-bhojana)
Suitable, High-Quality Food

SIGIL OF COMFORTABLE ENVIRONMENT (Utu-sukha)
Suitable Climate & Temperature

The Seven Supportive Factors for Tranquility

SIGIL OF COMFORTABLE POSTURE (Iʌiy8patha-sukha)
Sustainable & Still Pacture

SIGIL OF BALANCED EFFORT
(Majihatta-payogata)
The Chariotoer's Balance
(Neither Agitated Nor Sluggish)

SIGIL OF AVDIDING COARSE PEOPLE
Distance from Resdessnces

SIGIL OF ASSOCIATING WITH REFINED PEOPLE
Seek Compused Company

SIGIL OF RECOGNIZING THE UN-RECOGNIZABLE
PRACTICAL WISDOM: Moving fikes like being splashed with milk

Practical Wisdom for the Meditator

NotebookLM